

**PENGARUH MUSIK PENGIRING KERJA TERHADAP STRES KERJA
PADA KARYAWAN SUPERMARKET DI KOTA MEDAN**

SKRIPSI



OLEH :

Siti Arfah Pohan
NIM: 0801163153

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2021**

**PENGARUH MUSIK PENGIRING KERJA TERHADAP STRES KERJA
PADA KARYAWAN SUPERMARKET DI KOTA MEDAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

OLEH :

**Siti Arfah Pohan
NIM: 0801163153**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2021**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Siti Arfah Pohan
NIM : 0801163153
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 05 Agustus 1998
Judul Skripsi : Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja
Pada Karyawan Supermarket di Kota Medan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 24 Maret 2021



Siti Arfah Pohan
NIM. 0801163153

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama Mahasiswa : Siti Arfah Pohan

NIM : 0801163153

Judul Skripsi : Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja
Pada Karyawan Supermarket di Kota Medan

Menyetujui :

Pembimbing I



Putra Apriadi Siregar S.KM, M.Kes
NIP. 198904162019031014

Pembimbing II



Dr. Watni Marpaung. M.Ag
NIP. 199210142019031011

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

PENGARUH MUSIK PENGIRING KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN SUPERMARKET DI KOTA MEDAN

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

Siti Arfah Pohan

NIM: 0801163153

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji

Skripsi Pada Tanggal 24 Maret 2021

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Digitally Signed

Fauziah Nasution, M.Psi

NIP. 197509032005012004

Penguji II



Susilawati, SKM, M.Kes

NIP. 197311131998032004

Penguji I



Putra Apriadi Siregar S.KM, M.Kes

NIP. 198904162019031014

Penguji Integrasi



Dr. Watni Marpaung, M.Ag

NIP. 199210142019031011

Medan, 24 Maret 2021

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Dekan,

Prof Dr. Syafaruddin, M.Pd

NIP: 196207161990031004

**PENGARUH MUSIK PENGIRING KERJA TERHADAP STRES KERJA
PADA KARYAWAN SUPERMARKET DI KOTA MEDAN**

**SITI ARFAH POHAN
NIM. 0801163153**

ABSTRAK

Musik pengiring kerja adalah metode dalam k3 untuk mengurangi stres kerja, karena kegiatan bekerja merupakan kegiatan yang rentan mengalami stres. Stres kerja yang dialami karyawan dapat menghambat dirinya dalam bekerja. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh musik pengiring kerja terhadap stres kerja pada karyawan Supermarket di Kota Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 40 responden, dengan rumus pengambilan sample yaitu *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner stres kerja. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U test*. Hasil penelitian yang ditemukan yaitu nilai $p = 0,000$ atau < 0.05 maka ada perbedaan Stres kerja pada pegawai yang menerapkan musik pengiring kerja dengan yang tidak menerapkan musik pengiring kerja. Dengan nilai korelasi hubungan musik dan stres – 0,622 yang artinya memiliki hubungan yang kuat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah musik pengiring kerja memiliki pengaruh dalam stres kerja. Saran kepada perusahaan agar menerapkan musik pengiring kerja untuk mengurangi stres kerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas karyawan.

Kata kunci : Musik pengiring kerja, stres kerja

**THE INFLUENCE OF WORK ACCOMPANIMENT MUSIC ON WORK
STRESS ON SUPERMARKET EMPLOYEES IN MEDAN**

SITI ARFAH POHAN
NIM. 0801163153

ABSTRACT

Work accompaniment music is a method in K3 to reduce work stress, because work activity is an activity that is vulnerable to stress. Work stress experienced by employees can hinder them from working. The purpose of this study was to see the effect of work accompaniment music on work stress on supermarket employees in Medan. This type of research is analytic survey research with a quantitative approach with a cross sectional research design. The population in this study were 40 respondents, with a sampling formula that is total sampling. Data collection was carried out by using a job stress questionnaire. Data analysis used the Mann-Whitney U test. The results found that the value of $p = 0,000$ or <0.05 , there is a difference in work stress on employees who apply work accompaniment music and those who do not apply work accompaniment music. With the correlation value between music and stress - 0.622, which means that it has a strong relationship. The conclusion of this study is that work accompaniment music has an influence on job stress. Suggestions for companies to apply work accompaniment music to reduce work stress so as to increase employee productivity.

Keywords : Music to work, work stress

DAFTAR RIWAYAT HIDUP
(CURRICULUM VITAE)

DATA PRIBADI

Nama : Siti Arfah Pohan

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/Tgl Lahir : Medan, 05 Agustus 1998

Agama : Islam

Golongan Darah : B

Status Perkawinan : Belum Menikah

Kewarganegaraan : Indonesia

Alamat : Jl. Bajak I Gg Lambau No.3 Medan Amplas

E-mail : sitiarfahpohan98@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

FORMAL :

- SD Negeri 064992 Medan (2004-2010)
- SMP Negeri 36 Medan (2010-2013)
- SMA Negeri 10 Medan (2013-2016)
- Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (2016-2021)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT karena atas berkat rahmat, nikmat, dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Supermarket di Kota Medan”. Guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Pada penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak dalam bentuk apapun. Oleh sebab itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. DR.H.Syahrin Harahap, MA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
2. Bapak Prof Dr. Syafaruddin, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Ibu Susilawati, S.K.M.,M.Kes selaku ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara
3. Bapak Dr. Watni Marpaung, M.Ag., selaku Pembimbing Integrasi Keislaman pada skripsi ini yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Putra Apriadi Siregar, SKM,M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan sangat sabar dalam membimbing, meluangkan banyak

waktu, dan memberikan arahan dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

5. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan banyak pelajaran, ilmu, serta dukungan selama dibangun perkuliahan.
6. Terkhusus kepada orang tua saya, Salim Nabhan Pohan dan Pazria Pasaribu yang telah banyak membimbing saya dengan kasih sayang dan cinta, memberikan dukungan dan dorongan semangat, serta selalu memberikan do'a kepada saya tanpa henti, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Serta saudara dan saudari tersayang, Novita Nabsari Pohan A.Md.Kom dan Ahmad Fitrah Pohan, yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
8. Sahabatku Adetya Noor, S.E yang dengan sabar menemani dan meluangkan waktunya selama penulisan skripsi ini.
9. Kelompok belajarku yang tersayang Meidy Anggita Rambe, Nuraida Fitri, Nuzulia Sirait, serta Azmiatuhssahlia, yang setia menemani baik suka maupun duka, memberikan motivasi dan semangat. Terimakasih untuk waktu yang telah kita lalui bersama, saya beruntung mengenal kalian.
10. Kepada teman-teman seperjuangan saya FKM UINSU yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan semangat yang diberikan kepada saya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada penulisan skripsi ini, oleh sebab itu penulis berharap saran dan kritikan dari pembaca, agar nanti skripsi ini dapat berkembang lebih baik lagi dan semoga penulisan skripsi ini dapat menambah ilmu dan wawasan serta bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 24 Maret 2021

Penulis,

Siti Arfah Pohan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTARTABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II	8
LANDASAN TEORITIS	8
2.1 Stres Kerja.....	8
2.1.1 Pengertian Stres Kerja	8
2.1.2 Jenis-jenis Stres.....	9
2.1.3 Sumber-sumber Stres Kerja.....	10
2.1.4 Penyebab Stres	12
2.1.5 Gejala – gejala stres kerja.....	13
2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja	15
2.1.7 Strategi Manajemen Stres Kerja	16

2.2 Musik	18
2.2.1 Pengertian Musik	18
2.2.2. Jenis musik	18
2.2.3 Fungsi dan Manfaat Musik	20
2.2.4 Teori Tentang Musik	21
2.2.5 Pengaruh Musik	22
2.2.6 Musik Pengiring Kerja	23
2.3 Kajian Integritas Keislaman	23
2.3.1 Stres dalam Perspektif Islam	24
2.3.2 Stres Menurut Psikologi Islam.....	28
2.3.3 Kajian maqashid syariah stres kerja.....	31
2.3.4 Kajian Maqasid Syariah Dalam Penelitian Stres Kerja.....	40
2.4 Kerangka Konsep Penelitian	41
2.5 Hipotesa Penelitian	42
BAB III.....	43
METODE PENELITIAN	43
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	43
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	43
3.3 Populasi dan Sample.....	43
3.3.1 Populasi	43
3.3.2 Sample	44
3.4 Variabel Penelitian	44
3.5 Definisi Operasional	44
3.6 Aspek Pengukuran.....	46
3.7 Uji Validitas dan Realiabilitas	46
3.7.1 Uji Validitas.....	46
3.7.2 Uji Realiabilitas	47
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.8.1 Jenis data	48
3.8.2 Instrument Penelitian.....	48
3.8.3 Prosedur Pengambilan Data.....	48
3.9 Analisis Data	50

3.9.1 Mann-Whitney U test.....	50
BAB IV	52
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
4.1.2 Karakteristik Responden	53
4.1.3 Gambaran Stres Kerja dan Musik Pengiring Kerja.....	56
4.1.4 Uji Mann-Whitney U Test.....	57
4.1.5 Uji Hubungan Musik Dengan Stres Kerja.....	58
4.2 Pembahasan Penelitian	58
4.2.1 Karakteristik Subjek Penelitian	58
4.2.2 Stres Kerja	62
4.2.3 Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja	62
4.2.4 Keterbatasan Penelitian	66
BAB V.....	68
KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
Daftar Pustaka	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	44
Tabel 3.2 Penentuan Skor.....	46
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur	53
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	54
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Status	55
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	55
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Tidak Ada Musik	56
Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Ada Musik	56
Tabel 4.8 Uji Perbandingan Tidak Ada Musik dan Ada Musik	57
Tabel 4.10 Uji Korelasi Hubungan Musik dan Stres Kerja	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konsep	41
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 INFORMED CONSENT	73
LAMPIRAN 2 KUESIONER PENELITIAN	74
LAMPIRAN 3 Coding Data Responden.....	78
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Statistik.....	82
LAMPIRAN 4 Dokumentasi Lapangan.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan dunia usaha yang semakin pesat, seperti saat ini yang tidak dapat dipisahkan dari perkembangan sumber daya manusia, sumber daya manusia merupakan modal perusahaan yang bila tidak dipelihara dapat menimbulkan kerugian bagi perusahaan. Keberhasilan perusahaan dapat dilihat dari kinerja karyawan yang dihasilkan. Menurut Mangkunegara (2013) kinerja adalah hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang karyawan dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Manajemen sumber daya manusia sebagai cara pengelolaan sumber daya insani dalam organisasi dan lingkungan yang mempengaruhi agar mampu memberikan kontribusi secara optimal bagi pencapaian organisasi (Rachman, 2014)

Dalam meningkatkan kinerja karyawan, lingkungan kerja merupakan element yang harus pula diperhatikan. Lingkungan kerja merupakan segala sesuatu yang ada disekitar para pekerja yang dapat mempengaruhi pekerja dalam menyelesaikan tugas yang diberikan atasannya. Lingkungan kerja dapat mempengaruhi pembentukan perilaku pekerja selama masa bekerja (Wursanto, 2005). Faktor yang lebih nyata dalam mempengaruhi perilaku pekerja merupakan faktor fisik, yaitu tingkat pencahayaan, kebisingan, suhu udara, getaran, pencemaran bahan kimia, penggunaan zat di tempat kerja, serta faktor non fisik seperti keindahan yang meliputi musik kerja, warna, aroma

Kondisi lingkungan yang baik akan membawa dampak yang baik terhadap individu (Susilo, 2013). Sehingga dapat diketahui bahwa kondisi lingkungan kerja yang baik akan meningkatkan kinerja dan produktivitas pekerja. Menciptakan lingkungan kerja yang menarik, kreatif, nyaman dan memuaskan dapat memunculkan rasa bangga bagi tenaga kerja terhadap apa yang mereka kerjakan (Akinyele, 2010). Lingkungan kerja yang buruk memiliki hubungan terhadap turunya kepuasan kerja, meningkatnya absen, dan fenomena stres.

Menurut *World Health Organization* (WHO), stress akibat kerja adalah sebuah respons yang ditimbulkan karena dihadapkan pada tekanan dan tuntutan kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan seseorang, sehingga orang tersebut tidak dapat mengatasinya. Stres kerja merupakan suatu gangguan fisik dan emosional sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara kapabilitas, sumber daya atau kebutuhan pekerja yang berasal dari lingkungan pekerja itu sendiri (Kariman, 2014). Menurut (Mangkunegara 2013) stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan.

Di dalam kitab suci Al-Qur'an telah dijelaskan bahwa apabila kita ingin terhindar dari stres maka sesungguhnya orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir (mengingat) kepada Allah, hati akan menjadi baik dan menjadi senang ketika menuju ke sisi Allah dan hati merasa puas ketika merasa bahwa Allah adalah pelindung dan penolongnya". Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd (13:28)

ط ۙ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ
الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ
الْقُلُوْبُ

Terjemahnya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah lah hati menjadi tentram“(QS. Ar-Ra’d/13:28).

Beberapa penelitian tentang angka kejadian stres di tempat kerja seperti yang dipublikasikan DHHS (*Department of Human and Health*) NIOSH dalam publikasi nomor 99-101, *Northwestern National Life* melaporkan 40% pekerja mengalami stress ditempat kerja, survey oleh Yale University mendapatkan 29% dari pekerja mengalami stres kerja atau pernah mengalami stres kerja, survey oleh *Families and Work Institute* menemukan bahwa 26% pekerja melaporkan mereka terbebani oleh pekerjaan dan mengalami stres kerja. dalam publikasi tersebut juga disebutkan bahwa seperempat dari pekerja menyatakan bahwa stres kerja adalah stres nomor satu dalam kehidupan pekerja sehingga memberi kontribusi gangguan kesehatan yang lebih besar disbanding penyebab stres lainnya. Organisasi Buruh Indonesia (ILO) juga melaporkan bahwa inefisiensi akibat stres kerja menyedot biaya hingga 10% dari *Gross National Product* (GNP). Pada tingkat pekerjaannya, stres kerja dapat menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas (Ongori,H,2008)

Di kawasan Asia Pasifik tren stress kerja melebihi rata-rata global yang berkisaran 48%. Berdasarkan hasil survey Regus pada tahun 2012 dilaporkan bahwa tingkat stress kerja di Negara seperti Malaysia berkisar 57%, Hongkong 62%, dan Thailand 75%. Untuk Indonesia sendiri angka stres kerja mencapai 64% hal ini mengalami peningkatan sebesar 9% dari tahun sebelumnya. Penyebab stress kerja sangat banyak, mulai dari faktor internal yang berasal dari pekerja itu sendiri hingga faktor eksternal yakni faktor yang berasal dari luar, baik dari

lingkungan kerja, manajemen perusahaan, variasi beban kerja dan faktor eksternal lainnya (Garry, 2014). Stres adalah kondisi emosional seseorang yang merupakan dampak dari ketegangan atau tekanan saat sedang menghadapi tuntutan atau hambatan – hambatan yang sangat besar dan stress dapat dialami oleh siapa saja.

Hingga saat ini, Indonesia telah menaruh perhatian pada kesehatan mental melalui sejumlah peraturan : Undang-Undang Keselamatan Kerja (UU No.1/1970) sebagai UU utama mengenai K3 yang mencakup kesehatan mental (pasal 8, ayat 1) sebagai salah satu faktor dalam kesehatan dan keselamatan. Tak hanya itu Indonesia juga telah meratifikasi Konvensi No. 187 Tahun 2006 mengenai kerangka kerja peningkatan keselamatan dan kesehatan kerja, pada tahun 2015. Sebagai bagian dari sistem K3 Nasional secara keseluruhan, Indonesia terus mendorong dan melaksanakan kesehatan dan keselamatan termasuk kesehatan mental. Pencegahan bahaya psikososial harus menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan keselamatan dan kesehatan lingkungan kerja. Hal utama yang harus dilihat untuk mencegah psikososial tersebut dapat dilihat dari lingkungan kerja yang baik.

Untuk meningkatkan lingkungan kerja yang nyaman tak sedikit perusahaan menyediakan musik pengiring kerja, hal ini dilakukan sebagai upaya dalam menciptakan lingkungan yang nyaman untuk pekerja, musik dipilih karena sering didengar oleh setiap orang, dan musik yang baik akan membuat mood seseorang baik pula. Musik merupakan jalan untuk berimajinasi dan menjauhkan dari sumber stres. Secara keseluruhan, musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis (Musbikin, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2014) menunjukkan bahwa musik berpengaruh secara signifikan terhadap aspek-aspek yang berkaitan dengan aktivitas latihan fisik. Musik juga dapat mempengaruhi pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres (Musbikin, 2009). Musik pengiring kerja mempunyai efek stimulus terhadap tenaga kerja sehingga tenaga kerja dapat lebih bergairah dan bersemangat dalam melakukan pekerjaannya (Puspitaratna & Dwiyantri, 2013)

Penelitian Agung (2014) menunjukkan bahwa stress kerja pada karyawan Alfamidi cabang Tidar Kota Malang sering terjadi dan pernah dialami oleh hampir dari semua responden yang diteliti, yakni karyawan Alfamidi itu sendiri (Hampir 30 responden). Penelitian (Rofik et al., 2019) yang dilakukan di Sakinan Supermarket dengan menggunakan uji statistik untuk menguji hubungan antara musik kerja islami dengan kejadian stres kerja menggunakan uji korelasi *Spearman* diperoleh *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001 ($< 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar -0,508, maka hipotesis statistiknya “Ditolak (H_0 ditolak)” sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara musik kerja islami dengan kejadian stres kerja.

Berdasarkan uraian tersebut, maka Penelitian ini mengambil objek yaitu Supermarket yang berlokasi di Jl. Sisingamanga Raja, Kota Medan. Alasan memilih objek Supermarket karena tidak semua Supermarket tersedia musik pengiring kerja. Berdasarkan survei awal pada lokasi penelitian dilakukan pembagian kuesioner sementara kepada 10 orang karyawan dengan masing-

masing 5 karyawan dengan Supermarket ada musik dan 5 karyawan Supermarket yang tanpa musik, didapatkan hasil bahwa 5 karyawan yang bekerja dengan iringan musik tidak mengamali stres kerja dan 3 dari 5 karyawan yang bekerja tanpa iringan musik mengalami stres kerja dengan gejala seperti kebosanan dan ketidakpuasan kerja hal ini sejalan dengan gejala stres kerja yang di sebutkan oleh Waluyo (2009) terdapat 10 gejala stres kerja yang termasuk dalam gejala psikologis.

Setiap pekerja memiliki peran yang penting dalam meningkatkan citra perusahaan. Setiap pekerja memiliki tanggung jawab masing masing yang sudah ditentukan oleh perusahaan. Dalam sistem Supermarket setiap kerugian seperti kehilangan barang akan di tanggung oleh pekerjanya, hal ini sudah merupakan kontrak kerja, pekerja juga harus tetap bisa tersenyum dan ramah pada pengunjung untuk meningkatkan pelayanan pengunjung, hal ini dapat memicu terjadinya beban kerja pada karyawan di Supermarket.

Oleh sebab itu, besarnya tanggung jawab dari karyawan yang diberikan oleh perusahaan, pastinya memiliki berbagai masalah atau pun kendala dalam proses kerjanya, dengan tuntutan kerja yang tinggi ini memungkinkan karyawan mengalami stress yang merupakan dampak dari kerja yang berlebihan, adanya konflik peran, keterbatasan waktu, hubungan yang kurang haromonis dengan rekan kerja dan faktor lainnya yang dapat memicu stress kerja. Mengingat seberapa pentingnya kinerja SDM bagi terwujudnya visi dan misi perusahaan, maka sudah menjadi kewajiban bagi setiap perusahaan untuk memperlakukan pekerjanya dengan baik, agar tidak terjadi hal yang tidak diharapkan yang dapat menimpah pekerja seperti stress kerja. Aspek suasana kerja dan lingkungan kerja

yang nyaman serta sesuai dengan pekerja adalah satu perlakuan yang dapat diterapkan oleh perusahaan, seperti pemberian musik pengiring kerja. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Supermarket di Kota Medan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang akan disampaikan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh dari pemberian musik pengiring kerja terhadap stres kerja pada karyawan di Supermarket Kota Medan”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh musik pengiring kerja terhadap stres kerja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Perusahaan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu informasi atau bahan pertimbangan dalam mengurangi stress kerja untuk meningkatkan produktifitas karyawan

2. Bagi Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan dan sebagai sumber bacaan di Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UINSU

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Stres Kerja

2.1.1 Pengertian Stres Kerja

Stres secara sederhana didefinisikan sebagai memburuknya keadaan emosi dan fisik dalam hidup. Stres dianggap sebagai respon tubuh terhadap hidup. Dalam KBBI Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luarketegangan. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami pekerja dalam menghadapi pekerjaan (Mangkunegara, 2013). Stres dapat membuat kondisi tegang dan tertekan yang mempengaruhi keadaan emosional, kondisi fisik, dan pikiran seseorang yang sedang mengalami tuntutan atau pun hambatan-hambatan yang sangat besar dalam mencapai keinginannya.

Dalam diri pekerja berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka. Orang-orang yang mengalami stres menjadi *nervous* dan merasakan kekhawatiran kronis. Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlalu banyak (I. Putri Dastia Lidyansyah, 2014). Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi pekerja. Stres kerja bisa dikatakan umpah bali atas diri karyawan secara fisiologis maupun psikologis terhadap keinginan atau permintaan organisasi.

Stres adalah aspek umum pengalaman pekerjaan, yang paling sering terungkap sebagai ketidakpuasan kerja, pemimpin kemungkinan tidak memperhatikan ketika karyawan mengalami stres dengan tingkat stres yang rendah sampai menengah. Dengan alasan stres tingkat rendah seperti itu bisa bersifat fungsional serta membawa kinerja karyawan lebih baik. Namun tingkat stress yang tinggi, bahkan tingkat stres yang rendah tetapi berlangsung secara terus menerus, dapat menimbulkan penurunan kinerja pekerja.

2.1.2 Jenis-jenis Stres

Menurut Barney dan Selye (Gusti., 2018) mengungkapkan ada empat jenis stres :

a. Eustres (good stres)

Merupakan stress yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti: tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.

b. Distress

Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

c. Hyperstress

Yaitu stress yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi stress ini tetapsaja membuat

individu terbatas kemampuan adaptasinya. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.

d. Hypostress

Merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

2.1.3 Sumber-sumber Stres Kerja

Sumber-sumber stres kerja dapat diartikan sebagai tekanan yang dialami oleh individu sebagai akibat dari faktor organisasi dan spesifikasi pekerjaan serta tuntutan dan rintangan yang telah ditempatkan pada mereka saat proses bekerja. Teori stres kerja menyatakan bahwa faktor organisasi menghasilkan harapan peran antara pengirim peran, yang kemudian mengirimkan ini sebagai tekanan peran orang tersebut seperti tekanan untuk menghindari kesalahan atau menyelesaikan tugas dalam waktu yang mepet, beban kerja yang berlebihan, serta atasan yang selalu menuntut dan tidak peka.

Menurut penelitian terdahulu Essiam *et al.* (2015) ada 5 sumber-sumber stres kerja terkait: *role overload*; ambiguitas peran; lingkungan fisik; dukungan atasan; dan dukungan rekan kerja.

1. Role overload

Role overload adalah sejauh mana seseorang merasa dirinya berada di bawah tekanan waktu karena jumlah komitmen dan tanggung jawab seseorang dalam hidup. Salah satu tantangan terbesar yang biasanya karyawan hadapi adalah menyeimbangkan interaksi yang kompleks dari tuntutan yang saling bertentangan dalam pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Tuntutan bersaing biasanya mengakibatkan konflik antar peran. *Role overload* terjadi

ketika harapan peran yang lebih besar dari kemampuan individu dan Karyawan yang digambarkan memiliki kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan mereka yang ditugaskan dengan baik karena tugas yang berlebihan. *Role overload* ada ketika para pekerja memiliki pandangan bahwa pekerjaan mereka menuntut banyak bekerja lebih dari pada kemampuan dan waktu.

2. Ambiguitas Peran

Ambiguitas peran adalah aspek lain yang mempengaruhi stres kerja di tempat kerja. Peran ambiguitas menyebabkan hasil negatif seperti mengurangi rasa percaya diri, rasa putus asa, kecemasan, dan depresi (Conflict et al., 2016). Ambiguitas peran sebagai peran kurang informasi mengenai tugas, kekuasaan, wewenang dan untuk melakukan peran seseorang. Ada ambiguitas peran ketika ada ketidakpastian, atau individu memiliki informasi yang tidak memadai, tentang peran yang dilakukan individu di tempat kerja. Ambiguitas peran juga didefinisikan sebagai "tidak adanya informasi yang memuaskan yang diperlukan orang untuk mencapai peran mereka dalam cara yang memuaskan (Zhao & Rashid, 2010).

3. Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik dianggap sebagai penentu utama dari produktivitas karyawan. Efek pencahayaan, suhu, kebisingan, dan kondisi atmosfer pada produktivitas pekerja. Namun, tidak ada hubungan yang konsisten bisa dicatat antara komponen-komponen ini dari lingkungan kerja fisik (Srivastava, 2008).

4. Dukungan Atasan

Atasan dilihat sebagai pemimpin dari organisasi yang memiliki tanggung jawab untuk mengarahkan dan mengevaluasi kinerja bawahan. Dukungan

atasan termasuk pengakuan yang diterima karyawan dari atasan mereka. Perilaku role modelling yang mengacu pada bagaimana atasan menunjukkan cara dalam mengintegrasikan kepentingan pekerjaan dan keluarga dalam lingkungan pekerjaan (Putri & Fendy, 2015).

5. Dukungan Rekan Kerja

Karyawan menghabiskan sebagian besar hidup mereka di tempat kerja dan dengan ekstensi cenderung membentuk hubungan interpersonal dan persahabatan di tempat kerja. Pekerja cenderung untuk menerima saran, bantuan, bimbingan, rekomendasi, umpan balik, atau informasi dari masalah kerja terkait seperti menjalankan tugas, bersaing tuntutan pekerjaan dan menangani kuasa dengan atasan, rekan kerja, bawahan, atau pelanggan.

2.1.4 Penyebab Stres

Menurut John Suprihanto (Suryono, 2012) terdapat beberapa penyebab stres di antaranya adalah :

A. Penyebab fisik

1 Kebisingan

Kebisingan yang terus menerus dapat menjadi sumber stress bagi banyak orang.

2 Kelelahan

Kelelahan dapat menyebabkan stres karena kemampuan untuk kerja menurun, kemampuan bekerja yang menurun dapat membuat prestasi kerja pun menurun dan tanpa disadari dapat menimbulkan stres.

3 Penggeseran kerja

Mengubah pola kerja yang terus menerus dapat menimbulkan stress, hal ini disebabkan karena seorang pekerja sudah terbiasa dengan pola kerja yang sudah lama dan harus kembali beradaptasi pada pola kerja yang baru.

2.1.5 Gejala – gejala stres kerja

Individu akan mengalami gejala stress positif seandainya mendapatkan kesempatan untuk naik jabatan atau menerima hadiah (*reward*). Sebaliknya, jika individu merasa dihambat oleh berbagai sebab di luar kontrol dalam mencapai tujuannya, maka individu akan mengalami gejala stress yang negatif. Waluyo (2009) menyebutkan gejala-gejala stress yaitu:

A. Gejala psikologis

1. kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung
2. perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian)
3. sensitive dan *hyperreactivity*
4. memendam perasaan, penarikan diri, dan depresi
5. komunikasi yang tidak efektif
6. perasaan terkucil dan terasing
7. kebosanan dan ketidakpuasan kerja
8. kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi
9. kehilangan spontanitas dan kreativitas
10. menurunnya rasa percaya diri

B. Gejala Fisiologis

1. Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular
2. Meningkatnya sekresi dari hormon stress (seperti: adrenalin dan nonadrenalin)
3. Gangguan gastrointestinal (gangguan lambung)
4. Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan
5. Kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis
6. Gangguan pernapasan, termasuk gangguan dari kondisi yang ada
7. Gangguan pada kulit
8. Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot
9. Gangguan tidur
10. Rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker

C. Gejala Perilaku

1. Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan
2. Menurunnya prestasi (performance) dan produktivitas
3. Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan
4. Perilaku sabotase dalam pekerjaan

5. Perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas.
6. Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi.
7. Meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi
8. Meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas
9. Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman
10. Kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.

2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja

Handoko (2001) mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah kondisi kerja yang sering menyebabkan stres bagi karyawan, diantaranya adalah :

- a. Beban kerja yang berlebihan
- b. Tekanan atau desakan waktu
- c. Kualitas supervisi yang jelek
- d. Iklim politis yang tidak aman
- e. Umpan balik tentang pelaksanaan kerja yang tidak memadai
- f. Wewenang yang tidak mencukupi untuk melaksanakan tanggung-jawab
- g. Kemenduaan peranan (*role ambiguity*)
- h. Frustrasi
- i. Konflik antar pribadi dan antar kelompok

- j. Perbedaan antara nilai-nilai perusahaan dan karyawan
- k. Berbagai bentuk perubahan

Stres karyawan juga dapat disebabkan masalah-masalah yang terjadi di luar organisasi / perusahaan. Penyebab stress “*off-the-job*” antara lain:

- a. Kekuatan finansial
- b. Masalah-masalah yang bersangkutan dengan anak
- c. Masalah-masalah fisik
- d. Masalah-masalah perkawinan (seperti perceraian)
- e. Perubahan-perubahan yang terjadi di tempat tinggal
- f. Masalah-masalah pribadi lainnya, seperti kematian sanak saudara.

2.1.7 Strategi Manajemen Stres Kerja

Menurut munandar (2001) strategi manajemen stress kerja dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1. Strategi Peranan Individual

Adalah strategi yang dikembangkan secara pribadi dan individual. Berikut beberapa cara dalam melakukan strategi individual.

- a. melakukan perubahan reaksi perilaku atau perubahan reaksi kognitif, artinya jika seorang karyawan merasa dirinya mengalami kenaikan tegangan, maka karyawan tersebut sehausnya beristirahat sejenak.
- b. Melakukan relaksasi dan meditasi, dengan cara menutup mata atau memejamkan mata, sambil melakukan tarikan napas panjang, lalu menghilangkan sejenak pikiran yang mengganggu.

2. Strategi Penangan Organisasi

Strategi yang didesain oleh manajemen untuk menghilangkan atau mengontrol penekanan tingkat organisasi untuk mencegah stres kerja, yang dilakukan dengan cara berikut :

a. membuat iklim organisasi yang mendukung

banyak organisasi saat ini cenderung memformulasikan struktur birokrasi yang tinggi dengan menyertakan fleksibel dan iklim impersonal. Hal ini dapat membuat stress kerja yang, untuk mencegah hal itu maka sebuah strategi seperti membuat struktur lebih terdesentralisasi dengan pembuatan keputusan partisipatif dan aliran komunikasi keatas.

b. memperkaya desain tugas melalui seleksi dan penempatan, penetapan tujuan, redesain pekerjaan, pengambilan keputusan partisipatif, komunikasi organisasional, dan program kesejahteraan. Melalui strategi tersebut akan menyebabkan karyawan memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya.

3. Strategi Dukunga Sosial

Dalam mengurangi stres kerja, maka dukungan sosial seperti orang terdekat, keluarga, teman kerja, pimpinan, maupun orang lain. Untuk memperoleh dukungan tersebut maka dibutuhkan komunikasi yang baik pada setiap pihak yang terlibat agar dukungan yang didapatkan pun maksimal.

2.2 Musik

2.2.1 Pengertian Musik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia musik sebagai nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonian (terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Musik sebagai suara-suara yang diorganisasikan dalam waktu dan memiliki nilai serta dapat digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan ide dan emosi dari composer kepada pendengarnya.

Musik diartikan sebagai ilmu atau seni menyusun nada atau suara dengan urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan). Musik dikatakan ilmu karena selain dapat dinikmati, musik juga dapat dipelajari oleh manusia (Djohan, 2009)

2.2.2. Jenis musik

Musik memiliki pengaruh yang baik pada pekerjaan-pekerjaan yang sederhana, rutin, dan monoton. Menurut Fox, musik dalam setting pekerjaan dibedakan menjadi dua (Oborne, 1995), yaitu :

a. *Background Musik*

Background music tidak sama dengan *noise*. *Noise* merupakan suara yang tidak diinginkan dan cenderung mengganggu pekerjaan. Sedangkan *Background music* justru sebaliknya. *Background music* cenderung sering dicari dan dinikmati oleh para pekerja.

Musik mulai diperdengarkan pada tahun 1940 di banyak perusahaan di Amerika Serikat sebagai latar belakang pada karyawan bekerja. Musik sebagai latar belakang akan menciptakan lingkungan kerja yang lebih menyenangkan. Dengan adanya musik pengiring kerja, perasaan bosan dan ketidakpuasan yang dialami oleh tenaga kerja dapat berkurang sehingga produktivitas tenaga kerja dapat meningkat (Munandar, 2006). Pada umumnya para pekerja tidak keberatan dengan pemutaran musik dan merasa senang dengan musik yang diperdengarkan saat pekerjaan mereka berlangsung. Tak sedikit pekerja yang menghendaki agar pemberian musik pengiring kerja diputarkan berjam-jam secara terus menerus tanpa henti saat bekerja.

Background music diartikan sebagai jenis musik yang sepanjang hari muncul, seperti musik yang sering didengar di toko dan supermarket. *Background music* sangat populer di hotel, restoran, kantor, bank, dan toko-toko karena dapat membantu konsumen tinggal lebih lama. *Background music* juga sering digunakan dalam rumah sakit sebagai stimulus akustik atau *acousting wallpaper*, pengaruh dari background music dapat terlihat dari pengurangan ketidakhadiran karyawan, manajemen waktu dan turnover sehingga secara keseluruhan dapat meningkatkan produktivitas kerja (Oborne, 1995).

b. Industrial Music

Industrial music menurut Oborne (1995), merupakan jenis musik yang muncul pada waktu-waktu tertentu saja, misalnya pada awal pekerjaan, pertengahan hari, melainkan hanya pada periode tertentu yang telah

ditentukan. Pada tahun 1945, Benson membuat program *industrial music* untuk perusahaan di Amerika Serikat dengan musik diputar selama jam kerja, awal kerja, dan waktu istirahat makan siang tujuan dari program *industrial music* dibuat untuk meningkatkan arousal pekerja.

Penelitian tentang pengaruh industrial musik terhadap produktivitas kerja dilakukan oleh Fex pada tahun 1971 dan 1983 dengan setting laboratorium dan setting industri (Oborne,1995). Dalam setting laboratorium, subyek mengalami peningkatan performasi kerja. Sedangkan dalam setting industry, subyek menunjukkan pengurangan kesalahan, pengurangan turnover, manajemen waktu yang lebih baik, serta meningkatkan kualitas output dan kualitas produksi.

2.2.3 Fungsi dan Manfaat Musik

Menurut Banoe (2013), musik mempunyai beberapa fungsi yang bersifat:

- a. Psikologis, bahwa seorang yang mendengarkan musik akan dapat terpengaruh jiwanya yang berarti dapat berfantasi, mengingat suatu kejadian yang telah lalu, memikirkan, berasosiasi, mereproduksi dan memproduksi sesuatu.
- b. Pedagogis, yaitu musik dapat bersifat mendidik sehingga musik dapat merukapkan katarsis atau pembersihan jiwa manusia.
- c. Sosiologis, bahwa musik berguna dalam kehidupan sehari-hari seperti berlayar sambil bernyanyi, bekerja, menumbuk padi dll.

- d. Kultural, yaitu bahwa musik sendiri dapat membangun budaya baru melalui proses akulturasi yang tidak lepas dari 3 dimensi hidup yakni masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang.

Menurut Campbell musik memiliki beberapa manfaat (Dewi, 2009) antara lain :

- a. Musik menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan.
- b. Musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak.
- c. Musik mempengaruhi pernapasan.
- d. Musik mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan memperbaiki gerak serta koordinasi tubuh.
- e. Musik mempengaruhi suhu badan.
- f. Musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress.
- g. Musik dapat memperkuat ingatan dan pelajaran.
- h. Musik mengubah persepsi kita tentang waktu
- i. Musik dapat meningkatkan produktivitas
- j. Musik meningkatkan penerimaan tak saadr terhadap simbolisme dan
- k. Musik dapat menimbulkan rasa aman dan sejahtera.

2.2.4 Teori Tentang Musik

Packalen (2008) dalam tulisannya yang berjudul *Music, Emotions, and Truth* menerangkan bahwa ada tiga teori yang dapat menjelaskan tentang musik dan emosi, yaitu *arousal theories*, *cognitivist theories*, dan *symbol theories*.

- a. *Arousal theories*

Dasar dari arousal theories yaitu musik memiliki sifat yang mampu membangkitkan emosi dan perasaan pendengarnya. Arousal adalah keadaan emosi seseorang yang berkaitan dengan gairah, nafsu, semangat, termotivasi, atau kebangkitan. Jadi, arousal dapat bergerak dari keadaan yang penuh semangat, gairah, atau kebangkitan, sampai pada keadaan sebaliknya yakni tidak bersemangat tidak bergairah sama sekali atau malas.

b. Symbol theories

Dalam *symbol theories*, jika musik memiliki konten emosional, konten tersebut merupakan simbol; musik bukanlah penyebab atau penghilang perasaan, akan tetapi merupakan ekspresi yang logis.

c. Cognitivist theories

Dalam *cognitivist theories*, ekspresi terhadap musik dijelaskan sebagai pengalaman kesamaan antara musik dan ekspresi emosi manusia. Jadi, musik bisa sebagai ekspresi emosi manusia.

2.2.5 Pengaruh Musik

Musik dapat mempengaruhi beberapa aspek-aspek kehidupan manusia. Musik dapat mempengaruhi pernapasan, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, suhu tubuh, serta mengatur hormone-hormon yang berkaitan dengan stress (Musbikin, 2009) Dwiyantri (2013) menyatakan bahwa musik pengiring kerja mempunyai efek stimulus terhadap tenaga kerja sehingga tenaga kerja dapat lebih bergairah dan bersemangat dalam melakukan pekerjaannya. Musik juga dapat berpengaruh terhadap emosi, membuat seseorang merasa senang atau sedih

2.2.6 Musik Pengiring Kerja

Suyatno (dalam Sunyoto, 2001) berpendapat bahwa musik pengiring kerja harus dipandu oleh pertimbangan sebagai berikut:

1. musik dalam bekerja harus menciptakan suasana akustik yang menghasilkan efek menguntungkan pada pikiran.
2. Musik dapat bernilai pada pekerjaan tangan dan pekerjaan repetitive dan pekerjaan lain yang hanya memerlukan sedikit kegiatan mental.
3. Musik tidak bernilai tinggi jika terdapat suasana atau sumber bunyi lain yang cukup keras.
4. Musik dengan nada meriah di perdengarkan secara singkat pada awal hari dan pemulaaan kerja, dengan tujuan membangkitkan semangat. Serta di perdengarkan juga pada penghujung hari, dan empat kali masing-masing selama setengah jam diperdengarkan musik ringan di tengah hari.
5. Tempo musik dengan terlalu lambar atau slow dapat menimbulkan rasa ngantuk. Dan musik dengan irama yang cepat bisa menyebabkan ketergesaan.

2.3 Kajian Integritas Keislaman

Dalam islam kita di anjurkan untuk tetap tenang sehingga khusyuk dalam menjalan segala hal. Namun banyaknya tekanan yang dirasakan membuat hati manusia yang sesungguhnya selalu di uji mudah merasakan sedih, putus asa, dan merasa tertekan/cemas sehingga mengalami stres dan hal ini sesuai dengan penelitian Jiana Rofik Baitur Rozaq (2019) yang menyatakan terdapat perubahan

fisiologis dan psikologis pekerja di Supermarket Sakinah Malang dengan distribusi frekuensi tersebut maka dapat dilihat bahwa dari 40 responden, 29 (72,5%) responden termasuk dalam kategori stres ringan, 11 (27,5%) responden kategori stres sedang, dan tidak ada responden dalam kategori stres tinggi.

Sejalan dengan permasalahan di atas peneliti pun mengangkat permasalahan mengenai stres kerja pada karyawan Supermarket Medan. Stres kerja yang dialami oleh karyawan tentunya akan memberi efek terhadap keberlangsungan kerja di perusahaan/organisasi yang bersifat merugikan, karena kinerja yang dihasilkan akan menurun, tingkat absensi tinggi yang pada akhirnya menyebabkan biaya bertambah besar. Seorang pekerja tentunya memiliki kewajiban terhadap tuhan, orangtuanya, dirinya, dan lingkungannya, kewajiban ini sebab ini lah saat seseorang diberikan amanah dalam konteks ini kerja, maka wajib baginya menjalankan aktifitas tersebut dengan sebaik-baiknya.

2.3.1 Stres dalam Perspektif Islam

Selanjutnya studi intensif mengenai stres dengan perspektif Islam berdasarkan analisis ayat-ayat al-Qur'an stress di bagi kedalam tiga term *qalaq/worry* (cemas), *ya's/despair* (putus asa), dan *qunut/helplessness* (keadaan tidak berdaya)

1. *al-qalaq, hasr* atau *halu* (cemas)

Term stres pertama di dalam al-Qur'an adalah *al-qalaq, hasr* atau *halu*. Meski demikian kata *qalaq* sendiri tidak dapat di dalam al-Qur'an sehingga demikian kata yang lebih tepat untuk menggambarkan *worry/anxiety* adalah *halu*, (Sa'ari, 2001), sebagaimana secara jelas disebutkan dalam firman Allah : (QS. al-Ma'arij 70 :19-20).

إِنَّ الْإِنْسَانَ هَلُوعًا خُلِقَ ١٩ إِذَا مَسَّهُ جَزُوعًا الشَّرُّ ٢٠

Artinya : “*Sesungguhnya manusia diciptakan dalam keadaan kecemasan (19) apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20)*”

Tafsir Al-Muyassar / Kementerian Agama Saudi Arabia . خُلِقَ الْإِنْسَانُ إِنَّ (Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir) هَلُوعًا

Makna (الهلع) adalah kekikiran yang sangat dan suka mengeluh. M. Quraish Shihab dalam tafsirnya “Al-Misbah” (2003) menjelaskan kata *halu* terambil dari kata *hala* yang berarti cepat gelisah. Ia menjelaskan bahwa Tabataba’i mengomentari ayat tersebut antara lain bahwa pada diri manusia ada potensi untuk meraih kebaikan dan manfaat untuk dirinya, kecenderungan ini membuat manusia seringkali merasa goyah dan gelisah ketika ditimpa sesuatu yang tidak menyenangkan dan membahayakan dirinya. Sehingga dengan keadaan yang tidak nyaman tersebut manusia akan berkeluh kesah. Seseorang yang mengalami kecemasan akan turut merasakan ketakutan dan ketertekanan. Kecemasan akan hilang seiring dengan waktu dan apabila tidak hilang akan mendatangkan mudarat kepada orang tersebut sehingga ia merasakan murung, sedih dan berkeluh kesah (Hamjah, 2010).

2. *ya*’s (putus asa)

Selanjutnya term kedua yang digunakan al-Qur’an untuk merujuk kata stres adalah *ya*’s (putus asa). Putus asa ini tidak hanya mengarahkan manusia pada jalan yang salah namun dapat mempengaruhi kemampuan berpikir serta menghantarkan kepada kehancuran. Sehingga *ya*’s (putus

asa) sangat dilarang di dalam agama Islam. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT : (QS. Yusuf 12 : 87).

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْسَبُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَنْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ

Artinya : *“Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari*

Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid (Imam Masjidil Haram) Ya’qub berkata, ”Wahai anak-anakku, kembalilah kalian ke mesir, dan carilah dengan seksama berita tentang yusuf dan saudaranya. Dan janganlah kalian putus harapan dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang putus harapan dari rahmat Allah, kecuali orang-orang yang ingkar terhadap kekuasaanNya, yang kafir kepadaNya.”

Yusuf Qardawi (1998) menjelaskan “*ya*”s atau putus asa ini dengan penjelasan bahwa, keputus asaan adalah lawan dari harapan. Ia memadamkan api harapan di dada. Ia adalah penghalang serta menghancurkan motivasi kerja dan melemahkan tubuh dari segala kekuatan yang dimiliki. Sementara Imam Ghazali (1986) menghubungkan stres dalam konteks putus asa dengan konsep kebahagiaan, ia menyebutkan bahwa bahagia salah satunya didapatkan dengan kerja keras dan usaha konstan, tetapi orang yang berputus asa tidak akan berusaha untuk sesuatu yang sebenarnya mungkin untuk diraih.

3. *qunut* (keadaan tidak berdaya)

Adapun term ketiga dari makna stres dalam al-Qur‘an sebagaimana diungkap soleh Baqutayan (2011) adalah *qunut* (keadaan tidak berdaya). Seseorang merasa tidak berdaya ketika ia benar-benar merasa frustrasi dan tidak ada harapan untuk mendapatkan sesuatu yang baik dalam hidupnya. Sebagaimana Allah berfirman dalam al-Qur‘an sebagai berikut: (QS. az- Zumar 39 : 53).

قُلْ يُعِبَادِي عَلَّاسِرَفُوا الَّذِينَ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya : *“Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.*

Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid (Imam Masjidil Haram) Katakanlah (wahai Rasul) kepada hamba-hambaKu yang bergelimang dalam kemaksiatan dan melampaui batas terhadap diri mereka sendiri dengan melakukan dosa-dosa ajakan dari hawa nafsu mereka, “Janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah hanya karena banyaknya dosa kalian, sebab Allah mengampuni semua dosa-dosa bagi siapa yang bertaubat darinya dan meninggalkannya sebanyak apa pun dosa-dosa itu. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun bagi dosa para hambaNya yang bertaubat kepadaNya lagi Maha Penyayang kepada mereka.”

Kata qunut bermakna berputus asa dan perasaan tidak berdaya yakni suatu keadaan di mana seseorang meyakini bahwa dirinya tidak lagi lagi mempunyai daya dan usaha untuk mengatasi keadaan yang dianggap membebani hidupnya. Berbeda dengan Baqutayan yang menjelaskan tiga istilah di atas sebagai indikasi stres, Zakiah Daradjat (2002) justru memaknai dua istilah terakhir yakni “*ya’as*” dan qunut sebagai penyakit hati. Beliau memaknai qunut sebagai penyakit berputus asa atau pesimis. Sementara “*ya’as*” sebagai penyakit apatis. Dimana menurutnya, dalam pandangan psikologis *ya’as* (apatis) merupakan penyakit yang lebih berat dari pada pesimis.

2.3.2 Stres Menurut Psikologi Islam

Al-Qur’an secara jelas menyebutkan biologis alamiah penciptaan manusia yang kadangkala gelisah dan tertekan yang kemudian dapat mempengaruhi perasaan, mental dan fisik manusia. Sebagaimana firman Allah sebagai berikut: (al-Ma’arij70:19-20).

إِنَّ الْإِنْسَانَ هَلُوعًا خَلِقَ ١٩ إِذَا مَسَّهُ جَزُوعًا لَّشَرُّ ٢٠

Artinya : “*Sesungguhnya manusia diciptakan dalam keadaan kecemasan (19) apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20)*”

Tafsir Al-Muyassar 19. إِنَّ الْإِنْسَانَ هَلُوعًا خَلِقَ (Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir) Makna (الهلع) adalah kekikiran yang sangat dan suka mengeluh. Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir / Syaikh Dr. Muhammad Sulaiman Al Asyqar, mudarris tafsir 20. Saat kemiskinan, penyakit

dan hal lain dari sesuatu yang menyakitkan, mereka tidak mau sabar dan tidak menghitung pahalanya di sisi Tuhan

Dari dua ayat ini dapat dipahami bahwa Allah menciptakan manusia memiliki rasa gelisah dan berkeluh kesah sebagai reaksi alamiah sensitifitas dan sistem saraf tubuh terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan bagi dirinya, karena pada dasarnya musibah dan kesusahan bukanlah sesuatu yang diinginkan manusia pada umumnya.

Adapun respon stres terkait kecemasan dalam perspektif Islam disebabkan oleh tidak stabilnya mental dan emosional. Dalam keadaan marah biasanya terjadi perubahan fisiologis pada diri individu, sebagaimana dideskripsikan oleh Rasulullah SAW dalam hadits yang diriwayatkan oleh Abu Sa'id al Huzri RA dalam sabda beliau: *“Ingatlah, sesungguhnya marah itu adalah bara api yang terdapat dalam hati anak keturunan Adam. Tidaklah kalian melihat warna merah pada kedua matanya dan urat-urat lehernya yang mengembang (ketika seseorang sedang marah)”*. Merujuk pada hadits ini, Najati (2003) menjelaskan emosi marah menyebabkan perubahan pada organ fisik yang bersifat internal dan eksternal. Perubahan eksternal adalah berubahnya rona muka, perubahan suara dan tegangnya otot pada organ tubuh sementara perubahan internal adalah ketika marah jantung akan berdebar-debar, lambung mengerut, aliran darah mendesak ke bagian dada sehingga sampai akhirnya membuat wajah menjadi merah padam. Bahkan suhu tubuh menjadi panas.

Respon psikologis lainnya dari stres adalah perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan sehingga memunculkan rasa takut. Adapun respon stres terkait

kecemasan dalam perspektif Islam disebabkan oleh tidak stabilnya mental dan emosional. Kecemasan dalam Islam merupakan salah satu penyakit hati. Salih ibn ‘Abd Allah (1998) menyebutkan tiga definisi kecemasan diantaranya *pertama*, cemas merupakan kondisi menyakitkan (*al-mu‘allamah*) yang memunculkan kondisi lemah (*al-jaza‘*) dan takluk (*al-ihbat*). *Kedua*, cemas merupakan perasaan bingung (*gha‘mid*) yang dapat menyebabkan gangguan psikis dan fisik (*al-‘ra‘dan- nafsiyah wa jasamiyah*). *Ketiga*, cemas adalah kondisi emosi (*ha‘lah infi‘a‘liyah*) yang dekat dengan atau mirip dengan rasa takut (*mashu‘bah bi al-khauf*), kaget dan khawatir (*al-faza‘*) yang mendorong manusia untuk berperilaku khawatir seperti melakukan sesuatu berulang-ulang.

Definisi ketiga ini selaras dengan pandangan Abdullah dan Haslina (2012) mengatakan bahwa kecemasan dekat dengan perasaan takut, kecemasan muncul karena penyakit jiwa, selain kecemasan jiwa yang tidak sehat juga akan mengakibatkan berbagai emosi negatif lainnya seperti marah, benci, sedih, sombong dan sebagainya. Selain itu sikap khawatir berlebihan dapat dipahami sebagai bentuk kecemasan. Pandangan Baqutayan, Salih ibn ‘Abd Allah dan al-Gaza‘li yang menghubungkan antara khawatir/kecemasan dan takut dapat dipahami karena sebagaimana pada diskusi awal disebutkan bahwa stres muncul karena individu merasa dirinya terancam dengan stresor yang dihadapi sedangkan takut merupakan emosi yang bersifat fitrah dirasakan manusia pada situasi berbahaya atau mengancam kenyamanan dirinya. Kecemasan menyebabkan seseorang tidak bisa merasakan keadaan santai dan tenang (*‘adam al-irtiyyahwa al-istiqrar*) (Al- Ma‘ra‘wi, n.d.).

2.3.3 Kajian maqashid syariah stres kerja

Dalam (HR.Bukhari) Rasulullah SAW bersabda: “Ya Tuhanku aku berlindung kepada- Mu dari kecemasan dan kesedihan, sikap lemah, malas, kikir, penakut, himpitan utang dan kedzaliman manusia.” Dalam islam untuk menghadapi segala bentuk masalah pastilah ada jalan keluarnya, karena kita yakin dan percaya bahwa semua itu adalah ujian yang diberikan oleh allah SWT. Dan islam adalah solusi dari segala permasalahan, seperti menghadapi stres. Maka dari itu tidak benar jika sebagai manusia yang berakal dan makhluk yang derajatnya paling tinggi serta beriman kepada allah SWT lantas goyah dalam menghadapi permasalahan. Maka dari itu kita haruslah pandai dalam mengelola dan menghadapi stres serta berusaha untuk melaluinya dengan teguh.

Dalam maqashid syariah untuk menjaga diri dari stres ada 5 hal untuk menjaga diri. Yaitu, *hifdzu din* (Menjaga Agama), *Hifdzun an-nafs* (Menjaga Jiwa), *Hifdzun Aql* (Menjaga Akal), *hifdzu maal* (Menjaga Harta) dan *hifdzu nasab* (menjaga keturunan)

1. Aspek Kemashlatan

a. Menjaga Jiwa (*Hifdzun an-nafs*)

Tubuh kita akan memberi respon saat mengalami masalah akibat tekanan pikiran atau stres. Tubuh kita memiliki mekanisme pertahanan alami pada stres jangka pendek. Namun, bila stres berlangsung dalam jangka panjang, ini bisa jadi “lampu merah” bagi tubuh karena membuat tubuh jadi rentan pada penyakit dan saat tubuh mulai stres hal ini yang akan sangat merugikan tubuh. Berbagai penyakit yang dapat menyerang

tubuh karena stres meliputi kejang otot, saraf, pencernaan, endokrin dan lainnya.

Dalam Islam kita dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh. Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh, badanmu memiliki hak atas dirimu." (HR. Muslim). Di antara hak badan adalah memberikan makanan pada saat lapar, memenuhi minuman pada saat haus, memberikan istirahat pada saat lelah, membersihkan pada saat kotor dan mengobati pada saat sakit. Dalam hadis tersebut dianjurkan untuk beristirahat saat lelah, dalam dunia kerja stres dapat dipicu karena rasa lelah saat bekerja karena beban kerja yang berat, maka hadis ini lah yang menguatkan bahwa dalam *Hifdzun an-nafs* (Menjaga Jiwa) kita juga harus mengutamakan kesehatan pada tubuh dan jiwa raga kita. Dan sebaliknya, Islam melarang berbagai tindakan yang membahayakan fisik/badan atas nama pendekatan keagamaan sekalipun sebagaimana tersebut dalam firman Allah SWT, "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu dalam kerusakan." (QS. Al-Baqarah 2:195)

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ تُلْقُوا وَلَا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۚ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya : *Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.*

Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid (Imam Masjidil Haram) Dan teruslah kalian -wahai orang-orang Mukmin-, menginfakkan harta demi membela agama Allah dan jihad di jalan Nya. Dan janganlah kalian menjerumuskan diri-diri kalian ke dalam tempat-tempat kebinasaan dengan tidak berjihad di jalan Allah dan meninggalkan infak padanya. Dan berbuat baiklah kalian dalam berinfaq dan taat kepada Allah, dan jadikanlah amal shalih kalian seluruhnya murni karena mengharap wajah Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang ikhlas dan berbuat baik.

b. Menjaga Agama (hifdzu din)

Agama atau ad-Din terdiri dari akidah, ibadah dan hukum yang disyariahkan oleh Allah untuk mengatur dan menata hubungan manusia dengan Tuhannya dan mengelola hubungan antar manusia di mana dengan hukum itu Allah bermaksud untuk membangun dan menetapkan agama dalam jiwa manusia dengan cara mengikuti hukum syariah dan menjauhi perilaku dan perkataan yang dilarang syariah. Memelihara agama dalam tahsiniyyat mengikuti agama, guna menjunjung tinggi martabat manusia sekaligus melengkapi pelaksanaan kewajiban kepada tuhan.

Dalam kasus menjaga diri dari stres menggunakan maqasid syariah kita bisa melakukannya secara berdampingan dengan agama, dalam permasalahan yang dihadapi alangkah baiknya melibatkan Allah dalam kehidupan kita sebab, agama adalah petunjuk untuk seluruh umat. Seperti

yang kita ketahui, bahwa Islam adalah agama yang sempurna dan mempunyai sistem tersendiri dalam menghadapi permasalahan kehidupan, baik yang bersifat material maupun nonmaterial.

c. Menjaga Akal (*Hifdzun Aql*)

Melalui akal, lahir kemampuan menjangkau pemahaman sesuatu yang pada gilirannya mengantar pada dorongan berakhlak luhur. Ini dapat dinamai *al-'aql al-wazi*, yakni akal pendorong. Akal membuahkan ilmu pengetahuan sekaligus perolehan hikmah yang mengantar pemiliknya mengetahui dan mengamalkan apa yang diketahuinya. Ini dinamai *al'aql al-mudrik*, yakni akal penjangkau (pengetahuan). Dalam (QS. Al-Israa' 17: 70).

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا مِمَّنْ

Artinya : *“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.”*

Tafsir dari Li Yaddabbaru Ayatih / Markaz Tadabbur di bawah pengawasan Syaikh Prof. Dr. Umar bin Abdullah al-Muqbil menyebutkan, dan sungguh telah Kami utamakan anak cucu Adam sebagai ciptaan yang baik dan Kami istimewa mereka dengan akal, tabiat, ilmu, dan pemahaman. Dan Kami pikul mereka di daratan menggunakan hewan

melata dan kendaraan lainnya, dan di lautan dengan bahtera. Dan Kami beri rejeki mereka dengan kelezatan makanan dan minuman. Kami utamakan mereka atas banyak makhluk, yaitu selain malaikat, dengan keutamaan yang besar. Maksudnya yaitu jenis yang diutamakan

Dari ayat tersebut dapat dikatakan bahwa akal merupakan kelebihan yang diberikan Allah SWT kepada manusia dan sekaligus menjadi faktor pembeda antara manusia dengan makhluk lainnya. Karena itu, Allah SWT mendorong manusia agar bersedia menggunakan akalnya untuk berpikir. Tidak sedikit ayat-ayat dalam Al Qur'an yang menunjukkan dorongan kepada manusia agar menggunakan akalnya untuk hal-hal yang berguna.

Berdasarkan ayat Al-Quran tersebut manusia di haruskan menggunakan akalnya untuk berpikir dalam mengatasi hal-hal yang dihadapinya, contohnya saat mengalami stres. Stres timbul karena adanya tumpukan masalah yang sulit diselesaikan oleh manusia maka dengan akalnya manusia di tuntut untuk mencari jalan keluar masalahnya sendiri dengan menggunakan akalnya untuk berikir dan mencari tambahan ilmu serta pengetahuan yang diperuntukan untuk penyelesaian masalah yang dihadapinya agar terhindar dari stres. Hal ini sejalan dengan Firman Allah (Al-Baqarah 1 : 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ

عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ وَارْحَمْنَا إِنَّكَ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid (Imam Masjidil Haram) Ajaran agama Allah itu mudah, tidak ada unsur kesulitan di dalamnya. Allah tidak menuntut dari hamba-hambanya sesuatu yang tidak mereka sanggupi. Barangsiapa yang mengerjakan kebajikan, maka akan memperoleh ganjaran baik, dan barangsiapa yang berbuat keburukan, maka akan memperoleh balasan yang buruk. Wahai tuhan kami, jangan Engkau menyiksa kami jika kami lupa terhadap sesuatu yang Engkau wajibkan atas kami atau kami berbuat salah dengan melakukan sesuatu yang Engkau larang untuk dikerjakan. Wahai tuhan kami janganlah Engkau bebani kami dengan amalan-amalan yang berat yang telah Engkau

bebankan kepada umat-umat yang berbuat maksiat sebelum kami sebagai hukuman bagi mereka. Wahai tuhan kami, janganlah Engkau membebankan kepada kami perkara yang kami tidak mampu memikulnya, baik dalam bentuk perintah-perintah syariat dan musibah musibah. Dan hapuskanlah dosa-dosa kami dan tutuplah kekurangan-kekurangan kami dan sudilah berbuat baik kepada kami. Engkau adalah penguasa urusan kami dan pengaturnya. maka tolonglah kami menghadapi orang-orang yang mengingkari agamaMU dan mengingkari keesaanMU serta mendustakan nabiMU, Muhammad sholallohu alaihi wasallam, dan jadikanlah kesudahan yang baik bagi kami di hadapan mereka di dunia dan akhirat. Adalah penjelasan yang menguatkan prinsip tersebut. Maka dari itu sebagai makhluk Allah SWT yang diberikan akal, diharapkan dapat berpikir secara sehat dalam mengelola tekanan dan beban yang didapat dengan tetap melibatkan Allah SWT dalam segala aktivitasnya.

2. Aspek Kemafsadatan

a. Menjaga Harta (*hifdzu maal*)

Harta merupakan salah satu kebutuhan inti dalam kehidupan, di mana manusia tidak terpisah darinya. Allah swt berfirman dalam (QS.al-Kahfi 18:46)

أَلْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ
ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلٌ

Artinya : Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan.

Berdasarkan tafsir dari Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid (Imam Masjidil Haram) bahwa Harta benda dan anak-anak adalah keindahan dan kekuatan di dunia yang fana ini, sedang amal-amal shalih (terutama bacaan tasbih, tahmid, dan takbir, serta tahlil) lebih besar pahalanya di sisi tuhanmu daripada kekayaan dan anak keturunan. Amal-amal shalih ini adalah hal yang paling utama diharapkan oleh manusia yang dapat menghasilkan pahala di sisi tuhanmu, sehingga dia di akhirat kelak akan memperoleh apa yang diimpikannya di dunia.

Manusia termotivasi untuk mencari harta demi menjaga eksistensinya dan demi menambah kenikmatan materi dan religi, dia tidak boleh berdiri sebagai penghalang antara dirinya dengan harta. Namun, semua motivasi ini dibatasi dengan tiga syarat, yaitu harta dikumpulkannya dengan cara halal, dipergunakan untuk hal-hal yang halal dan dari harta ini harus dikeluarkan hak Allah dan masyarakat tempat ia hidup. Konsep Islam menekankan bahwa harta tidak melahirkan harta, akan tetapi kerja yang menciptakan harta. Oleh karenanya, untuk mendapatkan dan memiliki harta orang harus bekerja atau berkarya untuk menghasilkan sesuatu yang mempunyai nilai ekonomi. Selain itu manusia hanya bersifat mandat atau amanah, karena pemilik sesungguhnya adalah Allah SWT. Dengan kata lain, ajaran Islam

menyukai produktivitas, tidak menyukai kemalasan, pengangguran dan kemandegan. Memelihara harta atau kepemilikan harta secara individu, umum dan kepemilikan Negara merupakan salah satu dari lima unsur kemaslahatan dalam maqashid syariah (tujuansyariah).

b. Menjaga keturunan (*hifdzu nasab*)

Dalam sebuah keluarga seorang suami memiliki komitmen pembelanjaan dan pemenuhan kebutuhan dana yang merupakan kewajiban suami bertanggung jawab untuk mencari nafkah untuk istri dan anak-anaknya sesuai dengan kebutuhan dan batas-batas kemampuannya.

Allah berfirman (QS.at-Thalaq 65:7):

لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ
مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ
اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا

Artinya : *Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. Dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekedar apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.*

Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid yang mengatakan, hendaknya suami menafkahi istri yang ditalaknya dan anaknya sesuai kemampuannya bila rizki suami lapang. Barangsiapa disempitkan rizkinya, yakni dia

miskin, maka hendaknya dia menafkahi sesuai dengan kadar yang Allah berikan. Orang yang miskin tidak dibebani seperti orang yang mampu. Allah akan menjadikan kelapangan dan kecukupan sesudah kesempitan dan kekurangan.

Dari hal ini para suami memiliki kewajiban dalam memberi nafkah untuk istri dan anak-anaknya sebagai perwujudan dari *hifdzu nasab* (menjaga keturunan), untuk memnuhi hal tersebut pada suami harus bekerja, saat terjadi kendala dalam bekerja secara langsung sistem dari tatanan kekeluarga pun ikut terpengaruh, masalah pekerjaan yang awam ditemukan adalah stres kerja, inilah sebabnya para pekerja harus menjaga diri dan terus sehat agar tetap bisa bekerja untuk dirinya, orangtua, dan keluarganya.

2.3.4 Kajian Maqasid Syariah Dalam Penelitian Stres Kerja

Maka dalam perspektif Islam kajian maqasid syariah dalam penelitian ini adalah *Hifdzun Aql* (Menjaga Akal) seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa sebagai seorang manusia yang diberi akal, maka wajib baginya menjaga akalnya, berdasarkan topik penelitian dengan mengambil studi stres kerja maka wajib bagi umat Islam untuk menjaga akalnya atau *Hifdzun Aql*. Berdasarkan (QS. Al-Israa' 17: 70) yang telah di Tafsir dari Li Yaddabbaru Ayatih / Markaz Tadabbur di bawah pengawasan Syaikh Prof. Dr. Umar bin Abdullah al-Muqbil menyebutkan, dan sungguh telah Kami utamakan anak cucu Adam sebagai ciptaan yang baik dan Kami istimewa mereka dengan akal, tabiat, ilmu, dan pemahaman tersebut manusia di haruskan menggunakan akalnya untuk berpikir

dalam mengatasi hal-hal yang dihadapinya, contohnya saat mengalami stres. Stres timbul karena adanya tumpukan masalah yang sulit diselesaikan oleh manusia maka dengan akal nya manusia di tuntut untuk mencari jalan keluar masalahnya sendiri dengan menggunakan akal nya untuk berikir dan mencari tambahan ilmu serta pengetahuan yang diperuntukan untuk penyelesaian masalah yang dihadapinya agar terhindar dari stres.

2.4 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep memuat hubungan, pengaruh, komperatif antara variabel yang terlibat dalam penelitian berdasarkan teori pendukung dan menjelaskan keterkaitan antara variabel yang terjalin dan dijadikan dasar untuk menjawab permasalahan sehingga akan relavan dengan masalah yang diteliti. Dengan demikian dalam kerangka konsep penelitian ini variabel yang akan diteliti yaitu musik sebagai variabel bebas (X) dan stres kerja sebagai variabel terikat (Y). Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka konsep penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 2.1

Kerangka konsep



2.5 Hipotesa Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesa sebagai berikut :

H_1 = Tidak terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara musik dengan stres pada karyawan di Supermarket.

H_2 = Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara musik dengan stres pada karyawan di Supermarket.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel lain yaitu dari variabel musik pengiring kerja (variabel independen) terhadap variabel stres kerja (variabel dependen). Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek yg ditimbulkan, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu waktu.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian dan survey untuk mengumpulkan data serta informasi yang diperlukan dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian pada Supermarket di Kota Medan dan waktu penelitian pada bulan Juli hingga Agustus 2020

3.3 Populasi dan Sample

3.3.1 Populasi

Menurut Wiratna (2014) yang dikatakan populasi adalah seluruh jumlah dari obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk bahan teliti dan selanjutnya ditarik kesimpulannya.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kerja di Supermarket Kota Medan yang berjumlah 40 Orang.

3.3.2 Sample

Menurut Wiratna (2014) yang dikatakan sample adalah bagian dari sejumlah populasi yang memiliki karakteristik yang digunakan dalam penelitian. Adapun yang menjadi sample pada penelitian ini adalah seluruh populasi yaitu karyawan Supermarket di kota Medan yang berjumlah 40 Orang.

3.4 Variabel Penelitian

Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah “Musik pengiring kerja dan Stres kerja”, dimana variabelnya dibagi menjadi dua, yaitu :

- a. Variabel bebas (*Independent Variabel*) merupakan variabel yang dapat mempengaruhi perubahan pada variabel terikat serta mempunyai hubungan positif maupun negatif. Maka variabel bebas dalam penelitian ini adalah Musik Pengiring Kerja.
- b. Variabel terikat (*Dependent Variabel*) merupakan faktor yang berlaku dalam pengamatan sekaligus menjadi sasaran dalam penelitian. Maka variabel terikat dalam penelitian ini adalah Stres Kerja

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
Umur	Jumlah tahun yang dihitung mulai dari respondeh lahir	Kuesioner	Umur saat ini (dalam tahun)	Ordinal

	sampai waktu pengumpulan data ini dilakukan			
Jenis kelamin	Perbedaan laki-laki dan perempuan secara fisiologis dan biologis dari sejak lahir	Kuesioner	1. Perempuan 2. Laki-laki	Nominal
Tingkat pendidikan	Jenjang pendidikan formal yang dilakukan oleh responden	Kuesioner	1. SMA 2. D3 3. S1 4. S2 5. S3	Ordinal
Status Pernikahan	Keterangan yang menunjukkan riwayat pernikahan responden sesuai yang tercantum di dalam kartu identitas	Kuesioner	1. Sudah menikah 2. Belum menikah	Nominal
Masa Bekerja	Jumlah waktu yang telah di lalui responden di tempat kerja	Kuesioner	1. < 1 th 2. 1-5 th 3. 6-10 th 4. > 10 th	Ordinal
Musik Pengiring kerja	Musik yang di dengarkan oleh pekerja, selama kegiatan bekerja berlangsung.	Kuesioner	1. Ada Musik 2. Tidak ada Musik	Nominal
Stres Kerja	Keluhan stress berdasarkan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Role Overload</i> (Peran yang berlebihan) • <i>Role ambiguity</i> (Ambiguitas Peran) • <i>Physical Environment</i> 	Kuesioner	1. Ringan <58 2. Sedang 59-116 3. Berat >117	Nominal

-
- (Lingkungan Fisik)
 - *Social Support* (Dukungan Sosial)
-

3.6 Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran menggunakan skala ordinal, yaitu skala yang akan menunjukkan urutan dan perbedaan. Urutan ini dinyatakan dengan “Sangat setuju, Setuju, Netral, Tidak setuju, dan Sangat tidak setuju”. Teknik pengukuran nilai yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi dan pendapat individu atau kelompok tentang kejadian atau pun gejala sosial. Skor pada setiap pertanyaan tersebut sebagai berikut:

Tabel 3.2

Tabel Penentuan Skor

No	Alternative jawaban	Total skor
1	Sangat setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Netral (N)	3
4	Tidak setuju (TD)	2
5	Sangat tidak setuju (STS)	1

3.7 Uji Validitas dan Realiabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Uji validitas yang di gunakan dalam penelitian bertujuan untuk mengukur setiap pernyataan yang mendefinisikan dari suatu variabel. Uji validitas di gunakan untuk menguji sejauh mana kebenaran dan ketepatan dari suatu

instrumen yang di gunakan untuk alat ukur variabel penelitian. Kuesioner *Generic Job Stress Questionnaire* yang telah di sahkan oleh NIOSH merupakan instrument baku untuk pengukuran stres kerja. Validitas kuesioner juga dapat dipercaya karena sudah di uji dan sering digunakan dalam penelitian, sehingga kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur stress kerja pada berbagai jenis pekerjaan (Stroh, Nortcraft, & Neale, 2008)

3.7.2 Uji Reliabilitas

Uji reabilitas merupakan cara untuk menguji sejauh mana kah suatu alat pengukur itu dapat dipercaya untuk dapat diandalkan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh pemadam kebakaran di Iran menunjukkan nilai reliabilitas NIOSH *Generic Job Stress Questionnaire* sebesar lebih dari 0,7 (Kazronian,Zakerian, Saraji, & Hosseini, 2013) sedangkan reliabilitas NIOSH *Generic Job Stress Questionnaire* yang digunakan di Jepang memiliki nilai reliabilitas lebih dari 0,68 (Yasuaki, Takehi, & Yoshihiro, 2012). Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan didapatkan nilai alpha cronbach sebesar 0,804. Jika dibandingkan dengan nilai r kritis sebesar 0,6 maka kuesioner ini sudah dianggap cukup reliabel untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Kegiatan pengumpulan data adalah aktivitas yang menggunakan standar dalam memperoleh data yang diperlukan. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah data primer dan data sekunder.

3.8.1 Jenis data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber data pertama di lokasi penelitian. Dalam memperoleh data primer cara yang digunakan yaitu dengan kuesioner *Generic Job Stress Questionnaire* yang diberikan kepada seluruh pekerja di Supermarket Tempat diadakannya penelitian.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat dengan melakukan penelitian kepustakaan dari dokumen – dokumen yang ada serta data-data berbentuk tertulis yang berkaitan dengan penelitian melalui penelitian terdahulu, buku-buku, maupun internet dan lainnya.

3.8.2 Instrument Penelitian

1. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Kuesioner berisikan rangkaian pertanyaan. Untuk memperoleh data, kuesioner disebarkan kepada responden (orang-orang yang menjawab atas pertanyaan yg diajukan untuk kepentingan penelitian). Teknik kuesioner digunakan untuk mengetahui pengaruh dari musik pengiring kerja terhadap stres kerja. Pada pelaksanaan penelitian pekerja diarahkan untuk mengisi angket tersebut berdasarkan keadaan diri mereka sebenarnya.

2. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan serta pencatatan yang dilakukan secara sistematis terhadap unsur ataupun gejala-gejala yang tampak dalam objek penelitian. Dalam penelitian observasi tindakan yang diberikan berupa observasi terhadap subjek, perilaku subjek selama wawancara, interaksi subjek dengan peneliti dan hal-hal yang dianggap relevan untuk dapat memberikan data yang dibutuhkan.

3.8.3 Prosedur Pengambilan Data

1. Pengambilan data dilakukan menggunakan Kuesioner *Generic Job Stress Questionnaire*.
2. Pengisian kuesioner dilakukan setelah berakhirnya kegiatan bekerja, tidak ada perbedaan kuesioner untuk setiap sample baik karyawan dengan ada musik pengiring kerja maupun karyawan tanpa musik pengiring kerja.
3. Setiap sample mengisi kuesioner yang sama yaitu kuesioner *Generic Job Stress Questionnaire* yang terdiri dari beberapa pertanyaan meliputi *Role Overload* (Peran yang berlebihan), *Role ambiguity* (Ambiguitas Peran), *Physical Environment* (Lingkungan Fisik), *Social Support* (Dukungan Sosial).
4. Setelah sample mengisi kuesioner maka dilakukan pengelompokan sample yaitu sample dengan ada musik pengiring kerja dan kelompok sample tanpa musik pengiring kerja.

5. Setelah itu dilakukan kegiatan skoring untuk melihat perbedaan tingkatan stres karyawan pada setiap Supermarket yang terdapat musik dan yang tidak terdapat musik pengiring kerjanya.

3.9 Analisis Data

3.9.1 Mann-Whitney U test

Untuk menentukan perbedaan variabel independen terhadap variabel dependen dilakukan perhitungan *Mann-Whitney U test*. Perhitungan ini dilakukan karena datanya berbentuk ordinal, data sample dalam jumlah besar dan untuk dua sample yang berukuran tidak sama.

Penelitian ini menggunakan program SPSS 22. Pengujian dengan *Mann-Whitney U test* menggunakan *grouping variabel* yang terdiri dari (berdasarkan setiap hipotesanya) yaitu 2 Supermarket di Kota Medan yang memiliki musik pengiring kerja dan tidak ada music pengiring kerja. *grouping variabel* tersebut penjelasannya sesuai dengan definisi variabel independennya. Sedangkan variabel dependennya adalah stres kerja. langkah – langkah Uji *Mann-Whitney U test* adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis yang diuji :

Sesuai dengan pengembangan hipotesis, maka dapat diuraikan beberapa hipotesis sebagai berikut :

H_1 = Tidak terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara musik dengan stres pada pekerja di Supermarket Kota Medan

H_2 = Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara musik dengan stres pada pekerja di Supermarket Kota Medan

2. Menentukan level of significant (α)

- *Level of significant* yang digunakan yaitu $\alpha = 0,05$

3. Pengujian dilakukan dengan menggunakan computer program SPSS 22

4. Kriteria pengujian

- Jika probabilitas $> 0,05$ maka H_1 dan H_2 diterima
- Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_1 dan H_2 ditolak

5. Kesimpulan

- Apabila $\text{sign} > \alpha$ (5%) maka H_1 dan H_2 diterima, artinya musik pengiring kerja tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja
- Apabila $\text{sign} < \alpha$ (5%) maka H_1 dan H_2 ditolak, artinya musik pengiring kerja berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Supermarket X

Supermarket X sudah berdiri sejak tahun 2015. Buka setiap hari dari mulai jam 08.00 sd 22.00 WIB. Supermarket X terletak di jalan SM.Raja Km 5.7 Kelurahan, Harjosari II, Kecamatan Medan Amplas 20147. Pada Supermarket X tidak terdapat musik pengiring kerja, hanya layar monitor promosi yang berisi iklan produk-produk yang ditawarkan.

b. Supermarker Y

Supermarker Y sudah berdiri sejak tahun 2014. Buka setiap hari dari mulai jam 08.00 sd 22.00 WIB. Supermarket Y terletak di jalan Sisingamangaraja, Teladan Barat., Kecamatan, Medan Kota 20212. Pada Supermarket Y terdapat musik pengiring kerja dengan jenis musik pop, lagu yang sering diputar adalah lagu yang sedang ramai diperdengarkan, di putar sejak jam operasional kerja di mulai hingga berakhirnya jam operasional. Musik berasal dari speaker yang terletak di tiap-tiap sudut Supermarket.

4.1.2 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Supermarket di Kota Medan. Berikut merupakan data terkait karakteristik responden.

a. Umur

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No.	Umur Responden	Jumlah (n)	Persentasi (%)
1.	21-25	30	75%
2.	26-30	9	22,5%
3.	31-35	1	2,5%
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.1 frekuensi umur responden yang memiliki umur 21-25 tahun adalah sebanyak 30 responden (75%), responden dengan umur 26-30 tahun adalah sebanyak 9 (22,5%), dan responden dengan umur 31-35 tahun adalah sebanyak 1 responden (2,5%). Jadi jumlah responden dengan umur terbanyak yaitu 21-25 tahun dengan jumlah 30 responden atau 75% dari jumlah sample. Frekuensi umur yang paling sedikit yaitu 31-35 tahun dengan 1 responden atau 2,5% dari jumlah sample

b. Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentasi (%)
1.	Laki-laki	25	62,5%
2.	Perempuan	15	37,5%
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.2 frekuensi jenis kelamin responden dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 25 (62,5%), dan responden dengan jenis kelamin perempuan 15 (37,5%). Frekuensi jenis kelamin responden terbanyak yaitu laki-laki dengan jumlah responden 25 atau 62.5% dari jumlah sample, sedangkan untuk frekuensi dengan jenis kelamin perempuan yang paling sedikit yaitu dengan jumlah 15 responden atau 37,5% dari jumlah sample.

c. Tingkat Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No.	Tingkat Pendidikan	Jumlah (n)	Persentasi (%)
1.	SMA	14	35%
2.	D3	6	15%
3.	S1	20	50%
Total		40	100

Berdasarkan tabel 4.3 frekuensi tingkat pendidikan responden dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 14 (35%), tingkat pendidikan D3 sebanyak 6 (15%), tingkat pendidikan S1 sebanyak 20 (50%), dan untuk S2 dan S3 tidak ada responden dengan tingkat pendidikan tersebut. Frekuensi tingkat pendidikan terbanyak adalah dengan tingkat pendidikan S1 dengan jumlah 20 responden atau 50% dari jumlah sample, dan frekuensi yang paling sedikit adalah D3 dengan jumlah 6 responden atau 15% dari jumlah sample.

d. Status Pernikahan

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Status

No.	Satatus	Jumlah (n)	Persentasi (%)
1.	Belum Menikah	37	92,5%
2.	Sudah Menikah	3	7,5%
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.4 frekuensi status pernikahan responden dengan status belum menikah yaitu sebanyak 37 (92,5%), dan responden dengan status sudah menikah sebanyak 3 (7,5%). Frekuensi status pernikahan terbanyak yaitu belum menikah dengan jumlah responden 37 atau 92,5% dari jumlah sample, sedangkan frekuensi status pernikahan yang paling sedikit adalah sudah menikah dengan jumlah responden 3 atau 7,5% dari jumlah sample.

e. Masa Kerja

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja

No.	Masa Kerja (tahun)	Jumlah (n)	Persentasi (%)
1.	< 1	10	25%
2.	1-5	28	70%
3.	6-10	2	5%
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.5 frekuensi masa kerja dengan masa kerja < 1 tahun yaitu sebanyak 10 (25%), masa kerja 1-5 tahun sebanyak 28 (70%), dan masa kerja 6-10 tahun sebanyak 2 (5%). Frekuensi masa kerja terbanyak adalah masa kerja 1-5 tahun yaitu sebanyak 28 responden atau 70% dari jumlah

sample, sedangkan frekuensi masa kerja yang paling sedikit yaitu masa kerja 6-10 tahun dengan 2 responden atau 5% dari jumlah sample.

4.1.3 Gambaran Stres Kerja dan Musik Pengiring Kerja

a. Distribusi Stres Kerja Pada Supermarket X atau yang Tidak Ada Musik Pengiring Kerja

Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Tidak Ada Musik

No.	Stres Kerja	Jumlah (n)	Persentasi (%)
2.	Rendah	0	0
3.	Sedang	16	80%
4.	Tinggi	4	20%
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami stres tinggi yaitu sebanyak 4 atau 20% dari jumlah sample yang tidak ada musik pengiring kerja, dan responden yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 16 atau 80% dari sample yang tidak ada musik di tempat bekerjanya.

b. Distribusi Stres Kerja Pada Supermarket Y atau yang Ada Musik Pengiring Kerja

Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Ada Musik

No.	Stres Kerja	Jumlah (n)	Persentasi (%)
2.	Rendah	0	0
3.	Sedang	20	100%
4.	Tinggi	0	0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.7 dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 20 atau 100% dari sample yang ada musik di tempat bekerjanya, dan tidak ada responden yang mengalami stres tinggi.

4.1.4 Uji Mann-Whitney U Test

Tabel 4.8 Uji Perbandingan Tidak Ada Musik dan Ada Musik

Ranks				
	musik pengiring kerja	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Stres Kerja	tidak ada musik	20	28,65	573,00
	ada musik	20	12,35	247,00
	Total	40		

Tabel 4.9 Uji Mann-Whitney U Test

Test Statistics ^a	
	hasil penelitian
Mann-Whitney U	37,000
Wilcoxon W	247,000
Z	-4,417
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

a. Grouping Variable: musik pengiring kerja

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000 atau < 0.05 . Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan Stres kerja pada pegawai Supermarket X dan Supermarket Y atau yang menerapkan musik pengiring kerja dengan yang tidak menerapkan musik pengiring kerja.

4.1.5 Uji Hubungan Musik Dengan Stres Kerja

Tabel 4.10 Uji Korelasi Hubungan Musik dan Stres Kerja

Correlations		musik	stres
musik	Pearson Correlation	1	-,622**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	40	40
stres	Pearson Correlation	-,622**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	40	40

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, diketahui hasil pengujian koefisien korelasi diperoleh $-0,622$, nilai koefien berada diantara $0.51-0.75$ yang artinya memiliki hubungan yang kuat. Nilai koefisien korelasi bertanda negatif, hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan nilai musik akan disertai penurunan nilai stres

4.2 Pembahasan Penelitian

4.2.1 Karakteristik Subjek Penelitian

1. Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki umur 21-25 tahun adalah sebanyak 30 responden (75%), pegawai dengan umur 26-30 tahun adalah sebanyak 9 responden (22,5%), dan pegawai dengan umur 31-35 tahun adalah sebanyak 1 responden (2,5%). Dapat

disimpulkan bahwa jumlah responden dengan umur terbanyak yaitu 21-25 tahun dengan jumlah 30 responden atau 75% dari jumlah sample, dan responden dengan umur yang paling sedikit yaitu 31-35 tahun dengan 8 responden atau 2,5% dari jumlah sample.

Umur menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dalam proses bekerja. Perkembangan usia yang menjadi tua akan disertai dengan berkurangnya kemampuan bekerja, hal ini dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler, hormonal, dan alat tubuh seperti persendian dll, faktor ini yang menyebabkan kemampuan maksimal. Kemampuan tersebut disebabkan oleh umur, diusia 50 tahun kemampuan yang dimiliki hanya 80%, kemudian pada umur 60 tahun semakin berkurang dengan hanya 60% (Suma'mur,1993)

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa karyawan dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 25 responden (62,5%), dan karyawan dengan jenis kelamin perempuan 15 (37,5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin responden terbanyak yaitu laki-laki dengan jumlah responden 25 atau 62.5% dari jumlah sample, sedangkan untuk karyawan dengan jenis kelamin perempuan yang paling sedikit yaitu dengan jumlah 15 responden atau 37,5% dari jumlah sample.

Jenis kelamin adalah faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam tubuh karyawan itu sendiri. Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam kemampuan fisiknya dan kekuatan dalam masa ototnya. Menurut pengalaman, ternyata biologi pada perempuan tidak

mempengaruhi kemampuan fisik, melainkan lebih banyak bersifat sosial dan kultur (Tarwaka, 2014).

3. Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 14 responden (35%), tingkat pendidikan D3 sebanyak 6 responden (15%), dan tingkat pendidikan S1 sebanyak 20 responden (50%). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan terbanyak adalah dengan tingkat pendidikan S1 dengan jumlah 20 responden atau 50% dari jumlah sample, dan yang paling sedikit adalah D3 dengan jumlah 6 responden atau 15% dari jumlah sample.

Pendidikan dimaksudkan untuk meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan, kecakapan, sikap, serta keterampilan karyawan baik yang diberi tanggung jawab dalam bekerja maupun yang baru dan yang telah memiliki tanggung jawab sebelumnya (Sastrohardiwiryo, 2003).

4. Status Pernikahan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan dengan status belum menikah yaitu sebanyak 37 responden (92,5%), dan karyawan dengan status sudah menikah sebanyak 3 responden (7,5%). Maka dapat disimpulkan status pernikahan terbanyak yaitu status belum menikah dengan jumlah responden 37 atau 92,5% dari jumlah sample, dan status pernikahan yang paling sedikit adalah status sudah menikah dengan jumlah responden 3 atau 7,5% dari jumlah sample.

Status pernikahan merupakan status yang dimiliki seseorang sebagai penduduk negara yang digolongkan berdasarkan ikatan pernikahan. Karyawan dengan golongan belum menikah adalah mereka yang belum pernah atau sedang tidak menjalin ikatan pernikahan, sedangkan karyawan dengan golongan sudah menikah adalah mereka yang terikat pernikahan dan disahkan secara hukum maupun agama, sedangkan karyawan dengan golongan belum menikah.

5. Masa Kerja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan dengan masa kerja < 1 tahun yaitu sebanyak 10 responden (25%), masa kerja 1-5 tahun sebanyak 28 responden (70%), dan masa kerja 6-10 tahun sebanyak 2 (5%). Maka dapat disimpulkan responden dengan masa kerja terbanyak adalah masa kerja 1-5 tahun yaitu sebanyak 28 responden atau 70% dari jumlah sample, sedangkan masa kerja yang paling sedikit yaitu masa kerja 6-10 tahun dengan 2 responden atau 5% dari jumlah sample.

Masa kerja adalah lama seorang karyawan bekerja, yang hitungannya mulai dari hari pertama bekerja sampai saat dilakukannya pendataan/penelitian ini. Masa kerja yang lama akan cenderung membuat seorang karyawan lebih merasa betah dalam suatu perusahaan, hal ini dikarenakan karyawan telah beradaptasi dengan lingkungan yang cukup lama sehingga seorang karyawan akan merasa nyaman dengan pekerjaannya (Mochtar, 2013)

4.2.2 Stres Kerja

Pada Supermarket X yang tidak ada musik pengiring kerja di lokasi kerjanya, ditemukan bahwa responden yang mengalami stres tinggi yaitu sebanyak 4 atau 20% dari jumlah sample, dan responden yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 16 atau 80% dari jumlah sample yang tidak ada musik di tempat bekerjanya. Pada Supermarket Y yang ada musik pengiring kerja di lokasi kerjanya ditemukan responden yang mengalami stres sedang 20 atau 100% dari jumlah sample. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada Supermarket X lebih tinggi dari pada Supermarket Y.

4.2.3 Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja

Berdasarkan hasil *uji mann-whitney u test* yang dilakukan dengan SPSS 22 diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) antara tingkat stres di Supermarket yang tidak ada musik dengan yang ada musik adalah 0,000 atau < 0.05 . Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan Stres kerja pada Supermarket X dan Supermarket Y atau yang tidak ada musik pengiring kerja dengan yang ada musik pengiring kerja.

Berdasarkan penelitian di atas, dari keseluruhan 40 responden yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu 20 responden di Supermarket X yang tidak ada musik, dan 20 responden di Supermarket Y dengan ada musik. Maka kelompok responden yang tidak ada musik ditempat kerjanya yang mengalami stres tinggi ditemukan 4 responden dari total sample, 16 responden lainnya mengalami stres ringan, dan sebaliknya kelompok responden yang ada musik ditempat kerjanya tidak ditemukan stres tinggi, 20 responden dari total sample hanya mengalami

stres sedang, dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pekerja yang tidak menggunakan musik pengiring kerja lebih banyak mengalami stres.

Hasil pengujian koefisien korelasi diperoleh nilai $-0,622$, nilai koefien berada diantara $0.51-0.75$ yang artinya memiliki hubungan yang kuat. Nilai koefisien korelasi bertanda negatif, hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan nilai musik akan disertai penurunan nilai stres. Maka pekerja dengan musik lebih sedikit mengalami stres kerja sedang, karena nilai musik lebih besar sehingga stres pun menurun. Begitu juga sebaliknya, pekerja yang tidak ada musiknya lebih banyak mengalami stres kerja yang tinggi, karena nilai musik menurun sehingga nilai stres pun meningkat. Maka dapat disimpulkah bahwa musik dapat mempengaruhi tingkatan stres karyawan.

Hasil pada penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jiana Rofik Baitur Rozaq tahun 2019 pada karyawan Sakinah Supermarket di kota Malang, Jawa Barat dengan sampel sebanyak 40 karyawan, maka diketahui bahwa dari seluruh responden rata-rata memberikan nilai yang baik, yakni dapat dilihat dari mayoritas responden (52,5%) masuk dalam “Kategori Tinggi dalam Penerimaan” adanya program musik kerja islami ini, menunjukkan bahwa mereka berpendapat bahwa pemberian program musik kerja islami selama bekerja merupakan hal yang dianggap baik oleh karyawan.

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Intan Putri Dasti Lidyansyah tahun 2014 pada karyawan perusahaan PT. Graha Kanindo Syariah dengan sample 5 orang, dengan hasil terdapat perbedaan tingkat stres kerja karyawan sebelum dan menurun sesudah diberi perlakuan berupa musik. Sehingga pada penelitian ini menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan tingkat stres

kerja secara signifikan. Penelitian oleh Rina Rosanty tahun 2014 dengan responden mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang sedang menyusun skripsi sebanyak 22 responden, dari penelitian ini disimpulkan adanya pengaruh musik mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sejarahtha P. Pada tahun 2011 di CV.Karya Mandiri Tebing Tinggi dengan 50 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian musik instrumental terhadap penurunan stres kerja pada karyawan. Dan penelitian yang dilakukan oleh Winarsih pada tahun 2015 dengan subjek penelitian karyawan batik tulis di Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen, Surakarta, yang menunjukkan ada pengaruh pemberian musik terhadap tingkat stres kerja karyawan. Hasil penelitian dengan uji statistik didapati nilai ($p\text{-value} = 0,000$) yang artinya tingkat stres karyawan dapat menurun dari stres sedang menjadi stres ringan.

Stres yang dirasakan pekerja merupakan dampak dari adanya kegiatan bekerja dan hal ini wajar bila dirasakan oleh beberapa pekerja karena ketidakmampuan dalam mengendalikan tekanan dari pekerjaan tersebut. Umat islam sangat dianjurkan untuk tetap tenang dalam menghadapi tuntutan ataupun ujian, karena sesungguhnya semua itu datangnya dari tuhan yang semestinya sebagai penguji kesabaran dan keimanan umat islam. QS. Al-Baqarah (2):286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا

وَلَا تُحْمِلُنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۖ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا

□ عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”

Maka dari penelitian ini sejalan dengan pemahaman agama tentang Maqashid Syariah yang mengatakan seorang manusia harus mampu menjaga akal/pikirannya atau *Hifdzun Aql*. Menjaga akal (*Hifdzun Aql*) dalam bekerja agar tetap tenang dan terhindar dari stres kerja, dalam Al-Qur'an kata stres dapat dikaitkan dengan **فِتْنًا** yang artinya kami telah menguji. Ujian yang tidak bisa dihadapi oleh manusia dapat menyebabkan seseorang ada dalam gangguan kesehatan berupa stres. Salah satu cara dalam industri kerja untuk menghindari karyawannya dari stres adalah dengan membuat lingkungan fisik di tempat kerja tetap nyaman yaitu dengan pemberian musik pengiring kerja.

Musik sendiri dapat meningkatkan semangat, dapat mengurangi kejenuhan dalam bekerja dan memotivasi kerja kembali. Musik sendiri mampu menurunkan tingkat stres kerja karyawan karena musik dapat memberikan ketenangan, dan

berperan dalam mempengaruhi emosi dan perasaan, serupa pada penelitian yang dilakukan oleh Dian Mutiah Larasati pada tahun 2017 yang menghasilkan bahwa musik dapat menurunkan rasa cemas pada seseorang, penelitian yang beliau lakukan pada atlet futsal putri dengan nilai p sebesar $0,003 < 0,05$ ini berarti ada perbedaan yang signifikan. Selain itu musik memiliki fungsi untuk meningkatkan dan mengubah emosi seseorang yang mendengarnya.

Menurut para pakar terapi musik, tubuh manusia memiliki pola getar dasar. Kemudian vibrasi musik yang terkait erat dengan frekuensi dasar tubuh atau pola getar dasar memiliki efek penyembuhan yang hebat pada seluruh tubuh, pikiran, dan jiwa manusia, yang menimbulkan perubahan emosi, organ, hormon, enzim, dan sel-sel, alasan ini lah kenapa musik sering di jadikan terapi atau metode penyembuhan. Terapi dengan musik sering dilakukan pada seorang pasien pasca operasi dan lansia-lansia, dengan jenis musik instrumental. Dengan manfaat yang cukup besar ini lah dengan menerapkan metode mendengarkan musik secara terus menerus akan mengurangi stres pada pekerja.

4.2.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian dengan judul pengaruh musik pengiring kerja dengan stres kerja pada karyawan supermarket di kota Medan ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu karena penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana data yang diambil hanya dalam waktu yang singkat sehingga hanya dapat menggambarkan keadaan pada saat dilakukan penelitian saja. Beberapa jawaban yang diberikan oleh responden tampak tidak konsisten, hal ini bisa dikarenakan kurang ketelitian dan pemahaman

respon saat mengisi kuesioner. Selanjutnya keterbatasan yang dialami oleh penelitian ini adalah karena penelitian ini dilakukan pada masa pandemi *Covid-19* sehingga penelitian ini harus menggunakan protokol kesehatan, yaitu dengan berjaga jarak, sehingga pengisian kuesioner dilakukan menggunakan googleform.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tingkat stres karyawan dengan yang memiliki musik pengiring kerja di tempatnya bekerja lebih rendah dari pada karyawan yang tidak ada musik pengiring kerjanya.
2. Berdasarkan hasil *uji mann-whitney u test* diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) antara tidak ada musik dengan ada musik adalah 0,000 atau < 0.05 , yang berarti ada perbedaan Stres kerja pada pegawai yang tidak ada musik pengiring kerja dengan yang ada musik pengiring kerja.
3. Hasil pengujian koefisien korelasi diperoleh nilai $-0,622$, nilai koefien berada diantara 0.51-0.75 yang artinya memiliki hubungan yang kuat. Nilai koefisien korelasi bertanda negatif yang artinya musik dapat mempengaruhi tingkatan stres karyawan.

Saran

1. Bagi Perusahaan, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk menggunakan musik pengiring kerja di perusahaanya, untuk mengurangi stres kerja pada karyawan dan meningkatkan produktivitas pekerja.
2. Bagi Akademis, maka disarankan untuk memperhatikan hal-hal yang menjadi kelemahan dalam penelitian ini, selanjutnya pada variabel penelitian dapat ditambahkan jenis musik yang lebih spesifik untuk membuat penelitian selanjutnya lebih bervariasi dan menarik.
3. Untuk penelitian mendatang diharapkan dapat menampilkan keterangan waktu kapan musik diputar, agar hasil penelitian lebih spesifik.

Daftar Pustaka

- AA. Anwar Prabu Mangkunegara. 2013. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Akinyele, S. (2010). The Influence of Work Environment on Workers Productivity: A Case of Selected Oil and Gas Industry in Lagos, Nigeria. *African Journal of Business Management*, 4(3), 299–307.
- Ardiyansyah, G, 2014. *Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Murotal terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bertens. 2000. *Etika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Bonoe, Pono. 2013. *Metode Kelas Musik*, Jakarta Barat: PT. Indeks.
- BPJS Ketenagakerjaan 2020.
- Conflict, P. W., Stres, D. A. N., Sudibya, I. G. A., & Rahyuda, A. G. (2016). *TERHADAP KEPUASAN KERJA DAN TURNOVER INTENTION Ni Wayan Mega Sari Apri Yani 1 Program Magister Manajemen , Fakultas Ekonomi dan Bisnis , 629–658*.
- Dewi, KS. 2012. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Undip
- Dewi, Mahargyanti P. 2009. Studi Metaanalisis: *Musik Untuk Menurunkan Stres*. Jurnal Psikologi Volume 36, No.2.
- Djohan. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Garry, A. (2014). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN MUROTAL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA S1 SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Gusti., Y. (2018). *stres kerja*.

ILO.org.2020.

I. Putri Dastia Lidyansyah. (2014). Menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan melalui musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 2301–8267.
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1770/1858>

Kariman, .A. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT. X tahun 2014.Skripsi. *Research Policy*, 9(2), 155–162.

Karima, A., 2014. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT. X tahun 2014.Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta*

Kazro, S., Zakerian, S., Saraji, J., & Hossein, M. (2013) Reliability and Validity Studi of the NIOSH General Job Stress Questionnaire Among Firefighters in Iran. *Journal Health and Safety of Work*. 3(3)

Munandar, Ashar Sunyoto.2006, *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia2126

Musbikin, imam. 2009. *Kehebatan Musik untuk Mengasah Kecerdasan Anak*
JShih et al. 2009. Correlation between work concentration level and background music: A pilot study. Taiwan : IOS Press.

Nitisemito, Alex. 2000. *Manajemen Personalia*. Jakarta : Ghalia Indonesia

Oborne, David J. 1995. *Ergominics at Work third edition Human Factors in Design and Development*. Chichester:John Wiley & Sons Ltd

Packalen, Elina.2008. *Music, Emotions, and Trusth. Philosophy of Music Education Review*, Vol.16, No.1 (Spring, 2008), pp 41-59. Indiana University Press

Pendit, Putu Ayu Nova Andina. 2005. “Pengaruh Musik Mozart Terhadap Short team Memory Pada Anak”. *Skripsi di Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta*.

- Puspitaratna, Murwanti Dan Endang Dwiyantri. 2013. *Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Pengiring Kerja Terhadap Peningkatan Produktivitas Pada Pekerja Wanita Pabrik Rokok Gagak Hitam Kabupaten Bondowoso* *The Indonesia Journal of Occupational Safety and Health* Vol.2,No.2ogyakarta: Power Books (IHDINA)
- Puspitaratna, M., & Dwiyantri, E. (2013). Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Musik Pengiring Kerja Terhadap Peningkatan Produktivitas Pada Pekerja Wanita Pabrik Rokok Gagak Hitam Kabupaten Bondowoso. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 2(2), 167–174.
- Rachman, T. (2014). *Pengelolaan Sumber Daya Manusia Pada Manajemen K3*. 1–8.
- Rofik, J., Rozaq, B., & Malang, K. (2019). *Kejadian Stres Kerja Di Sakinah Supermarket the Correlation of Islamic Job Music Implementation*. January, 66–75. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v8i1.2019.66>
- Susilo, T. (2013). Analisis Pengaruh Faktor Lingkungan Fisik Dan Non Fisik Terhadap Stres Kerja Pada PT. Indo Bali Di Kecamatan Negara Kabupaten Jimbaran Bali. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Stroh, L. K., Northcraft, G. B., & Neale, M.A. (2008). *Organizational Behavior: A Management Challenge*. United State of America: Taylor & Francis
- Sulaiman. 2003. *Statistik Non-Parametrik*. Yogyakarta: Badan Penerbit Andi
- Susilo, T.,2012. Analisis Pengaruh Faktor Lingkungan Fisik dan Non Fisik Terhadap Stres Kerja Pada PT.Indo Bali Di Kecamatan Negara, Kabupaten Jimbaran, Bali. *Jurnal Teknik Industri*. Universitas Pembangunan Nasional”Veteran”,Jawa barat
- Taiwo, A.S. 2009. *The influence of work environment on workers productivity : A case of selected oil and gas industry in Lagos, Nigeria*, *African Journal of Business Management*, 4(3), 299-307.

Tarigan, Azhari Akmal. 2011. *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam*. Medan:Latansa Press.

Yasuaki, S., Takeji, U., & Yoshihori, H, (2020) Post Traumatic Disorder and Job Stress Among Firefighters of Urban Japan

LAMPIRAN 1

INFORMED CONSENT

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

NAMA PENELITI : SITI ARFAH POHAN
NIM : 0801163153
INSTANSI PENDIDIKAN : FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA
UTARA

Kepada Yth. Responden

Penelitian ini merupakan bagian dari skripsi sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Tujuan dari penelitian ini adalah meneliti tentang “Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Supermarket di Kota Medan”. Musik pengiring kerja adalah musik yang diperdengarkan saat proses bekerja, sedangkan stres kerja adalah kendala atau keadaan yang dirasa pekerja selama bekerja.

Informasi dan identitas diri yang nantinya akan saudara isi dalam kuesioner ini akan terjamin kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan serta tidak akan mempengaruhi penilaian terhadap pekerjaan saudara. Untuk itu, diharapkan agar saudara mengisi kuesioner ini dengan sebenar-benarnya karena kejujuran dari saudara dalam mengisi jawaban akan sangat mempengaruhi proses penelitian ini.

Atas partisipasinya dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Pernyataan : Setelah mendengarkan penjelasan dari peneliti, maka saya dengan sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Medan, _____2020

Nama Responden

(_____)

LAMPIRAN 2

KUESIONER PENELITIAN

Kepada responden yang terhormat, Pada kesempatan ini saya sangat mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk mengisi daftar pernyataan yang diajukan berdasarkan pendapat pribadi dari apa yang Bapak/Ibu/Saudara rasakan dan alami sendiri. Anda tidak perlu khawatir akan benar atau salahnya jawaban yang diberikan. Perlu kami tambahkan bahwa identitas Bapak/Ibu/Saudara akan dijamin kerahasiaannya dan hasil penelitian ini akan dimanfaatkan semata-mata untuk tujuan akademis. Atas kebaikan hati dan partisipasi yang telah Bapak/Ibu/Saudara berikan, saya sampaikan terimakasih.

I. Data Responden

Berilah **tanda silang (X)** pada pilihan yang sesuai dengan data diri Anda.

Usia : Tahun

Jenis Kelamin :

- | | |
|-----------|--------------------------|
| a. Pria | <input type="checkbox"/> |
| b. Wanita | <input type="checkbox"/> |

Tingkat Pendidikan :

- | | |
|------------------|--------------------------|
| a. SMA/Sederajat | <input type="checkbox"/> |
| b. D3 | <input type="checkbox"/> |
| c. S1 | <input type="checkbox"/> |
| d. S2 | <input type="checkbox"/> |
| e. S3 | <input type="checkbox"/> |

Status :

- | | |
|------------------|--------------------------|
| a. Belum Menikah | <input type="checkbox"/> |
|------------------|--------------------------|

b. Sudah Menikah ☐

Masa Bekerja :

a. < 1 th ☐

b. 1-5 th ☐

c. 6-10 th ☐

d. > 10 th ☐

Musik Pengiring Kerja :

a. Ya ada musik ☐

b. Tidak ada musik ☐

NIOSH Generic Job Stress Questionnaire

Kuesioner berikut memuat sejumlah pernyataan yang dirancang untuk mengukur sumber-sumber stres kerja yang terdiri dari *role overload*, ambiguitas peran, lingkungan fisik, serta dukungan sosial dari atasan dan rekan kerja. Silahkan tunjukkan seberapa besar tingkat persetujuan/ketidaksetujuan anda terhadap pernyataan dengan memberi **tanda silang (X)** pada kolom pilihan yang tersedia.

Keterangan :

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

KS = Kurang Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

NO	Role Overload (Peran yang berlebihan)	STS	TS	KS	S	SS
	Pernyataan	1	2	3	4	5
A1	Banyak beban kerja yang memperlambat kerja saya.					
A2	Selama bekerja, saya membutuhkan banyak waktu untuk berpikir dan merenung.					

A3	Saya memiliki beban kerja yang banyak.					
A4	Banyak orang mengharapkan saya dapat melakukan pekerjaan dalam jumlah yang banyak					
A5	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan seluruh pekerjaan.					
A6	Saya memiliki banyak proyek dan tugas-tugas dalam pekerjaan saya.					

NO	Role ambiguity (Ambiguitas Peran)	STS	TS	KS	S	SS
	Pernyataan	1	2	3	4	5
B1	Saya mengetahui hak saya sebagai pekerja.					
B2	Saya mengetahui dengan jelas rencana, sasaran dan tujuan pekerjaan saya.					
B3	Saya membagi waktu dengan baik selama bekerja.					
B4	Saya mengetahui tanggung jawab kerja saya.					
B5	Saya mengetahui apa yang diharapkan perusahaan dari hasil kerja saya.					
B6	Saya mengetahui tugas yang harus saya selesaikan selama bekerja.					

NO	Physical Environment (Lingkungan Fisik)	STS	TS	KS	S	SS
	Pernyataan	1	2	3	4	5
C1	Tingkat kebisingan di area kerja saya biasanya tinggi.					
C2	Tingkat pencahayaan di area kerja saya biasanya rendah atau gelap.					
C3	Suhu di area kerja saya selama musim kemarau biasanya nyaman.					
C4	Suhu di area kerja saya selama musim hujan biasanya nyaman.					
C5	Kelembaban area kerja saya biasanya terlalu tinggi atau terlalu rendah.					
C6	Tingkat sirkulasi udara di area kerja saya baik.					
C7	Udara di area kerja saya bersih dan terbebas polusi (asap rokok).					
C8	Dalam pekerjaan, saya terlindungi secara baik dari resiko kerja yang berbahaya					

C9	Kualitas lingkungan fisik secara keseluruhan di area kerja saya tidak baik.					
C10	Area kerja saya sangat ramai.					

NO	Social Support (Dukungan Sosial)	STS	TS	KS	S	SS
	Pernyataan	1	2	3	4	5
D1	Keberadaan atasan saya membuat pekerjaan saya lebih mudah.					
D2	Mudah bagi saya untuk berdiskusi dengan atasan saya mengenai pekerjaan.					
D3	Atasan saya mau membantu saya ketika terjadi kesulitan saat bekerja.					
D4	Atasan saya mau mendengarkan masalah pribadi saya.					
E1	Bantuan rekan kerja saya membuat pekerjaan saya lebih mudah.					
E2	Mudah bagi saya untuk berdiskusi dengan rekan kerja saya mengenai pekerjaan.					
E3	Rekan kerja saya mau membantu saya ketika terjadi kesulitan saat bekerja.					
E4	Rekan kerja saya mau mendengarkan masalah pribadi saya.					

LAMPIRAN 3

Coding Data Responden

no	Nama	Umur	J.Kelamin	Pendidikan	Status	Masa Kerja	Musik		Peran	yang	berle	bihan		ambig	uitas	peran			
								P1	P2	P3	P4	P5	P6	P1	P2	P3	P4	P5	P6
1	Zamruddin	27	1	5	1	2	1	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
2	iman	25	1	5	1	3	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5
3	Putri Isnaturrahmi	25	2	4	1	2	1	2	2	4	3	2	4	5	4	4	5	4	4
4	Rangga	27	1	3	1	2	1	3	1	2	4	2	4	5	5	5	5	5	5
5	Ahmad	25	1	3	1	2	1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5
6	Asfani Caniago	28	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	5	4	2	5	3	3	5
7	Muhammad Idris	23	1	3	1	1	1	3	5	4	1	4	3	4	4	4	4	4	5
8	Aditya	25	1	4	1	2	1	5	5	4	3	4	5	3	4	4	4	4	5
9	Azriel Afitar	26	1	3	1	2	1	3	4	3	5	3	3	3	4	4	3	4	5
10	Susanti	23	2	3	1	2	1	5	4	5	4	4	4	3	3	2	3	3	3
11	Tito Rahadiano	29	1	5	2	2	1	4	4	4	4	5	5	4	3	3	3	4	4
12	Tengku Surya Nanta	31	1	5	2	3	1	3	4	3	5	3	3	3	4	4	3	4	5
13	Aditya Purnama	27	1	3	1	2	1	4	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	5
14	Adetya Noor	22	2	5	1	2	1	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
15	Chia	23	2	5	1	2	1	4	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5
16	Putra	25	1	3	1	2	1	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4
17	Sondang May Sihombing	22	2	3	1	2	1	5	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4
18	muhammad Ali	24	1	3	1	2	1	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4
19	Reza	22	1	3	1	2	1	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4

20	Handika Pratama	25	1	4	1	2	1	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5
21	Muhammad Khadafi	22	1	3	1	2	2	3	2	4	4	2	2	1	4	4	4	3	4
22	Muhammad	22	1	3	1	2	2	3	2	2	2	1	4	4	3	4	4	4	4
23	Wahyu Ramadhan	24	1	4	1	2	2	4	2	3	5	3	5	4	5	4	4	4	5
24	Nurul Huda	24	2	5	1	1	2	1	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4
25	Joko	28	1	5	1	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4
26	Andrea Dovizioso	26	1	4	1	2	2	1	2	2	4	2	3	3	4	4	4	3	3
27	Dina Amrina	24	2	5	1	2	2	2	2	4	4	4	4	2	5	5	5	5	5
28	Dinda Aklima	23	2	5	1	2	2	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4
29	Novi Widiyanti Siagian	21	2	3	1	1	2	2	2	4	5	3	3	3	4	5	5	4	4
30	Novita Nabsari	25	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	5	4	4	4	3	4
31	Sinta	23	2	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4
32	Maya	24	2	3	1	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
33	Panji Tri	24	1	5	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
34	Irwan Syahputra	26	1	3	1	2	2	3	3	3	1	3	3	4	4	2	5	3	3
35	Satriawan	24	1	5	1	1	2	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4
36	Ronauly Panjaitan	24	2	5	2	1	2	3	2	2	3	2	2	4	4	3	4	3	4
37	Darly Siagian	22	2	4	1	1	2	2	2	3	2	1	2	4	4	4	3	3	4
38	Pratama	25	1	5	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4
39	Fria Saparrudin	22	1	3	1	1	2	3	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4
40	Jiko Sirait	23	1	3	1	1	2	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4

	Lingkungan Fisik										Dukungan Sosial						
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
2	2	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3
3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	1	1	1	4	4	3	3
5	2	3	3	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	5	5	5	3
2	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	4	3	5	5	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2
4	3	4	5	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	5	3
5	5	2	5	3	2	5	5	1	5	5	5	5	1	5	4	2	1
5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4
4	3	2	3	5	5	2	5	4	5	4	4	4	3	3	3	3	4
2	3	3	4	3	5	3	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3
4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2
4	3	3	2	5	5	4	5	2	5	4	4	4	3	3	3	3	4
4	5	4	4	3	5	5	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5
4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
4	2	4	4	2	4	4	4	2	5	2	2	3	2	4	3	4	4
3	2	3	3	2	4	5	2	2	5	4	3	3	2	3	3	3	3
2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	3
3	2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3
2	1	3	4	2	4	2	3	2	4	2	3	3	2	4	3	3	3
4	3	4	5	3	3	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4
5	3	3	4	3	4	4	3	1	4	4	3	4	3	4	4	4	4
2	2	4	4	3	4	5	3	4	4	2	3	3	2	4	4	4	3

3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3
2	2	4	4	3	3	3	4	5	3	2	4	4	3	3	3	3	3
5	2	2	2	3	3	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2
2	3	3	3	1	2	5	3	1	4	4	5	3	4	4	5	5	3
2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	3
4	4	5	2	2	4	4	5	2	4	5	5	4	5	4	5	3	3
3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4
4	2	4	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	4	4	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3
4	1	3	3	3	4	2	4	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3
2	1	3	3	1	4	3	3	1	4	3	2	3	2	4	3	3	2
1	1	3	2	1	3	3	3	1	3	3	2	2	1	3	3	3	2
1	1	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3
4	2	4	4	2	5	5	5	2	5	3	4	4	3	4	4	4	4
4	4	2	2	4	5	5	2	5	5	4	3	3	4	4	4	3	5

LAMPIRAN 4

Hasil Uji Statistik

SPSS Karakteristik Responden

Statistics

		Umur	Jenis Kelamin	Tingkat Pendidikan	Status Pernikahan	Masa Kerja
N	Valid	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21,00	1	2,5	2,5	2,5
	22,00	7	17,5	17,5	20,0
	23,00	6	15,0	15,0	35,0
	24,00	8	20,0	20,0	55,0
	25,00	8	20,0	20,0	75,0
	26,00	3	7,5	7,5	82,5
	27,00	3	7,5	7,5	90,0
	28,00	2	5,0	5,0	95,0
	29,00	1	2,5	2,5	97,5
	31,00	1	2,5	2,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	25	62,5	62,5	62,5
	Perempuan	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Tingkat Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	20	50,0	50,0	50,0
	D3	6	15,0	15,0	65,0
	S1	14	35,0	35,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Status Pernikahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum Menikah	37	92,5	92,5	92,5
	Sudah Menikah	3	7,5	7,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Masa Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<1	10	25,0	25,0	25,0
	1-5	28	70,0	70,0	95,0
	6-10	2	5,0	5,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

SPSS 22. Mann-Whitney Test

Ranks				
	musik pengiring kerja	N	Mean Rank	Sum of Ranks
hasil penelitian	tidak ada musik	20	28,65	573,00
	ada musik	20	12,35	247,00
	Total	40		

Test Statistics ^a	
	hasil penelitian
Mann-Whitney U	37,000
Wilcoxon W	247,000
Z	-4,417
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

a. Grouping Variable: musik pengiring kerja

b. Not corrected for ties.

SPSS 22. Correlations

Correlations			
		musik	stres
musik	Pearson Correlation	1	-,622**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	40	40
stres	Pearson Correlation	-,622**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	40	40

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 5

Dokumentasi Lapangan

